ROCZNIK X LUTY ZESZYT 2

# WYCHOWANIE FIZYCZNE

MIESIĘCZNIK POŚWIĘCONY HIGJENIE SZKOLNEJ I WYCHOWAWCZEJ, ORAZ KSZTAŁCENIU CIELESNEMU W DOMU, SZKOLE, ARMJI I STOWARZYSZENIACH, ORGAN SEKCJI W. F. I H. SZK. PRZY T. N. S. W., JEDEN Z ORGANÓW KOMISJI LEKARSKIEJ TOW. PRZYJACIÓŁ NAUK, STUDJUM WYCHOWANIA FIZYCZNEGO UNIW. POZN., POLSKIEGO ZW. SOKOLEGO, ZWIĄZKU HARCERSTWA POLSKIEGO, ZJEDN. MŁODZ. POL., POLECONY PRZEZ MIN. W. R. i O. P. I PAŃSTW. URZĄD WYCH. FIZ. I PRZYSP. WOJSK., ZASZCZYCONY NAGRODĄ Z FUNDACJI G. PIRAMOWICZA.

RED. NACZ.: PROF. UNIW. E. PIASECKI, POZNAŃ, UL. CHEŁMOŃSKIEGO 20, II. P.

## Przełomowe rozporządzenia.

Nr. 1 „Dziennika Urzędowego Min. W. R. i O. P." z r. b., przynosi zarządzenie Ministerstwa z 2 stycznia, Nr. II. 235/29, oraz okólnik z 5 stycznia, Nr. II. 324/29, które w swoich następstwach sięgną głęboko w życie szkół polskich. Ponieważ zaś jako ich myśl przewodnia wyłania się zupełnie wyraźnie troska o istotne usunięcie przeciążenia młodzieży, jak niemniej o wydatne powiększenie czasu, poświęconego obowiązkowym ćwiczeniom cielesnym, uważamy za wskazane omówić je obszerniej i na innem miejscu, niż to czynimy zazwyczaj.

Już na pierwszem posiedzeniu Naukowej Rady Wychowania Fizycznego, d. 15 lutego 1927, dr. St. Kopczyński był upoważniony do oświadczenia, między innemi (patrz „Wych. Fiz." 1927, str. 100-101): „Ministerstwo dążyć zamierza do zwiększenia liczby godzin, przeznaczonych w programach na ćwiczenia cielesne, a mianowicie: do 3 godzin tygodniowo we wszystkich szkołach, nie licząc godzin, przeznaczonych na popołudniowe gry i zabawy. Zmiany te, wobec stopniowo dokonywanej redukcji programów szkolnych, Ministerstwo będzie wprowadzało również stopniowo." W dwa lata niespełna po tej zapowiedzi, jesteśmy wobec jej urzeczywistnienia, i to, jak zobaczymy — w tempie dość szybkiem.

Zaczniemy od zmiany podstawowej: ograniczenia sedenterji szkolnej. Ministerstwo zarządza bezzwłoczną (t. j. od II

półrocza b. r. szk.) redukcję lekcyj we wszystkich klasach gimnazjalnych, oraz w oddziałach V, VI, VII siedmioklasowej szkoły powszechnej — do 30 tygodniowo, czyli 5 dziennie. Dla niższych oddziałów szkoły powszechnej przepisano 18, 22, 28, 29 godzin w tygodniu, przyczem lekcje pierwszej klasy są półgodzinne (z wyjątkiem religji). Lekcje reszty klas szkoły powszechnej i gimnazjum mają, od początku r. szk. 1929/30, trwać po 50 minut; wyjątek, omówiony niżej, mogą stanowić lekcje ćwiczeń cielesnych w szkole powsz. i w „gimnazjum niższem" (I-III kl.).

Trzeba przyznać bez zastrzeżeń, że Ministerstwo w ten sposób jednym zamachem urwało hydrze przeciążenia łeb najszpetniejszy, pomniejszając sedenterję szkolną do rozmiarów, jakich oddawna domagali się lekarze, higjeniści i znaczna część pedagogów. Pozostaje, coprawda, otwartą kwestja, o ile uda się nam uniknąć przesunięcia części przeciążenia ze szkoły do domu. Przy dzisiejszym — nie wszędzie jeszcze zadowalającym poziomie przygotowania pedagogicznego naszego nauczycielstwa, na lata najbliższe zwłaszcza będzie aktualną obawa, iż ten lub ów pedagog-werbalista zechce osiągnąć „wyczerpanie materjału" drogą najmniejszego dla siebie wysiłku — obfitego zadawania do domu. Obawa ta nabiera kształtów tem realniejszych, gdy zważymy, że ogłoszone obecnie normy zawierają jedynie wymiar godzin dla każdego przedmiotu, a nie nowe plany nauczania, których opracowanie musi pochłonąć więcej czasu. Narazie więc konieczna redukcja materjału nauczania musi być dokonaną ze sporą dozą indywidualnych wahań, w których i wskazane powyżej, a niepożądane wyjście odegra bezwątpienia pewną rolę. Z tej niedogodności zdaje sobie sprawę i p. minister, stwierdzając, że „zapobiega przez swoje rozporządzenie przeciążeniu młodzieży w sposób narazie nieco mechaniczny." Mimo to, ze swego stanowiska możemy tylko przyklasnąć pospiechowi, z jakim Ministerstwo załatwiło się z jednem z najcięższych niedomagań naszej szkoły. Mamy bowiem przekonanie, że wspomniane przejściowe i lokalne niedogodności są złem daleko mniejszem, niż dotychczasowa powszechna plaga sedenterji szkolnej.

Niema dwóch zdań, że wartość i trwałość reformy zyska niezmiernie na należytem rozwiązaniu trudnego problemu redukcji materjału nauczania, które ucieleśni się w opracowywanych

obecnie nowych planach i instrukcjach. Miejmy nadzieję, że na całej linji szczęśliwie będzie zastosowana wskazówka p. ministra: „ograniczyć materjał nauczania na to, by mniejszy zakres wiedzy mógł być w głowach bardziej gruntownie utrwalony."

Przejdźmyż teraz do drugiego najważniejszego szczegółu w nowem zarządzeniu — do zwiększenia wymiaru czasu, przeznaczonego na obowiązkowe ćwiczenia cielesne. Z dwóch „godzin" tygodniowo, reprezentowanych naogół przez lekcje 3-kwadransowe, a zatem z 90 minut, przeszliśmy, we wszystkich klasach szkół powszechnych i gimnazjów, na trzy lekcje 50-minutowe, a więc 150 minut. Daje to zwyżkę 66%, więc zupełnie poważną. Nasza dotychczasowa norma dwugodzinna była zawstydzająco niska i na zapytanie, czy obowiązkowe ćwiczenia cielesne w tych warunkach można uważać za istotny czynnik rozwoju ciała, nie mogliśmy dać odpowiedzi jasnej. Ze stanowiska konieczności walki o dalsze zdobycze na tem polu, uważaliśmy ten skrawek czasu za pierwszy wyłom, przez który mieliśmy nadzieję kiedyś wtargnąć głębiej. Dobry wychowawca fizyczny rozszerzał nieco ten wyłom przez umiejętną propagandę, zapewniając pewnej części młodzieży bodaj dostęp do ochotniczych kółek sportowych, harcerskich itp. Lecz dawka ćwiczeń ciała, jaką otrzymał ogół uczniów, pozostawała poniżej wszelkich wskazań naukowych. Mogła się przydać na to, by uczniowi przyswoić pewną niewielką ilość nowych dlań form ruchu. Musiała natomiast zawieść zupełnie, gdy szło o rzecz najważniejszą — o stałą podnietę i korekcję normalnego rozwoju. W pewnej ilości szkół, gdzie zdołano umiejętnie wyzyskać dobre warunki lokalne w kierunku sprawnej organizacji gier ruchowych, wymiar czasu przedstawiał się nieco lepiej — ogólny obraz jednak pozostawał nad wyraz smutnym.

Omawiane tu zarządzenie stawia nas odrazu wśród państw, pojmujących dane zagadnienie poważnie i umiejących wyprowadzić konsekwencje praktyczne z niewątpliwych przesłanek, dostarczonych przez wyniki wiedzy nowoczesnej. Daleko nam jeszcze do poziomu w tej mierze lepszych szkół anglosaskich, lub choćby ogółu szkolnictwa skandynawskiego, czy niemieckiego (z jego coraz skuteczniejszą propagandą na rzecz codziennej godziny gimnastyki). Wydobyliśmy się wszakże ze szarego końca — stanęliśmy bodaj na niemieckiej normie przedwojennej.

Lekarz szkolny polski odtąd będzie mógł śledzić istotny wpływ ćwiczeń ciała na ogół uczniów. Przedtem to zagadnienie należało dlań do czystej teorji, wynikającej z doświadczeń, poczynionych w krajach szczęśliwszych. Sam zaś widział tylko niedoćwiczony ogół, a na tle jego tem jaskrawiej odbijającą garstkę przedwcześnie specjalizujących się i nieraz przetrenowanych sportowców.

Nie wynika stąd, byśmy sobie wyobrażali, że, jakby za dotknięciem różdżki czarodziejskiej, od lutego 1929 nastanie odrazu nowa era wychowania fizycznego w szkołach polskich. Przeciwnie — reforma ma jeszcze przed sobą długą i ciernistą drogę, ze spiętrzonemi na niej wielkiemi i licznemi przeszkodami. O jednej z nich wspomina i omawiany okólnik, mówiąc: „Gdyby, wskutek zwiększenia liczby lekcyj ćwiczeń fizycznych, fachowcy nie mogli podołać swoim zadaniom, można na przeciąg tylko drugiego półrocza bieżącego roku szkolnego polecić nauczanie tego przedmiotu innemu specjaliście. W nadzwyczajnych wypadkach można tu w drodze wyjątku traktować ustalone zasady udzielania zezwoleń na nauczanie mniej rygorystycznie." Ten brak kwalifikowanych nauczycieli nie przeminie tak rychło, gdy jest już ostrem zagadnieniem dziś, przy o tyle mniejszej normie godzin. Skonstatowaliśmy niedawno („Wych. Fiz." 1928, str. 322), że osoby najbardziej kompetentne obliczają zapotrzebowanie naszych szkół średnich i seminarjów na specjalistów tego działu, przy 2 godzinach ćwiczeń cielesnych tygodniowo, jako sięgające 300 osób. Gdy uwzględnimy zwiększenie liczby godzin, oraz zapotrzebowanie coraz liczniejszych oddziałów V-VII szkół powszechnych siedmioklasowych, cały nasz system kształcenia wychowawców fizycznych okaże się niedostatecznym, gdyż liczba powyższa wzrośnie na 500 conajmniej. Zamiana Państwowego Instytutu W. F. na dział cywilny Centralnego Instytutu W. F. na Bielanach odbije się z pewnością korzystnie na poziomie absolwentów, lecz nie na ich ilości: ta ma wynosić, o ile wiemy, nie ponad 50-60 osób rocznie. Stąd wniosek oczywisty, że nietylko niema co zastanawiać się nad racją bytu Studjów uniwersyteckich W. F., lecz istniejące Studja w Poznaniu i Krakowie powinny doznać wydatniejszego poparcia, by mogły sprostać większej frekwencji, bez obniżenia poziomu. Także Wyż. Kursy Nauczycielskie z grupą „śpiew i gimnastyka" domagają

się rozszerzenia, by odpowiedzieć potrzebom wyżej zorganizowanych szkół powszechnych.

Inną trudność zobrazował w wyrazach dobitnych niedawno naczelny wizytator wych. fiz., ppłk. W. Sikorski („Wych. Fiz." 1928, str. 340), pisząc o stanie sal gimnastycznych w naszem szkolnictwie. Na zachodzie sale zgrubsza odpowiadają ilościowo potrzebie, lecz jakość i tu często niejedno zostawia do życzenia; na wschodzie sal przeważnie brak zupełnie; w innych częściach kraju stan pośredni, wcale niepocieszający w znacznej części przypadków. Pod względem boisk rzecz wygląda jeszcze gorzej. Oczywiście więc istotne przeprowadzenie reformy — to nie proste przeczytanie i zastosowanie się do nowego okólnika, lecz długi szereg dobrze skoordynowanych wysiłków finansowych, organizacyjnych, technicznych, rozłożonych na niemałą serję lat, oraz na Rząd, samorządy, nauczycielstwo i — społeczeństwo.

Warto jeszcze podkreślić zalecenie, w przypadkach, gdzie to się da przeprowadzić, 6-ciu lekcyj półgodzinnych zamiast trzech całogodzinnych, w szkołach powszechnych i w „gimnazjum niższem". Da to stałe, bo codzienne oddziaływanie na organizm dziecka, z tak dobrym skutkiem wypróbowane w Szwecji.

Wracamy do zabaw i gier ruchowych, które, jak wiadomo, także należą w pewnej mierze do zajęć obowiązkowych. Omawiane rozporządzenia nie poruszają tej sprawy, zostawiając w ten sposób w mocy dotychczasowe normy. Normy to, niestety, nie najlepsze, a co gorsza, zamiast postępu wykazujące pewne cofanie się ze względów budżetowych, mimo, że pozycja ta nie obciąża budżetu państwowego, będąc finansowaną ze specjalnych opłat uczniów. I tak, rozporządzenie z 12 października 1922, Nr. 1698/H, określa liczbę godzin gier, za które nauczyciel ma otrzymać wynagrodzenie, na najwyżej 12, nie ograniczając przytem sezonu gier i zabaw; 19 czerwca 1926 (Nr. II. 6174/26) zmieniono to na niekorzyść, ograniczając sezon (z wykluczeniem sportów zimowych!) do 5 cieplejszych miesięcy, oraz zmniejszając maximum godzin do 8, w zakładach zaś o więcej niż 10 oddziałach do 10 godzin w tygodniu. Miejmy nadzieję, że Ministerstwo nie zapomni o tych niedociągnięciach, gdy wystąpi

z dalszym etapem — nowemi planami nauczania. Wtedy też zapewne uwzględni usunięcie najgorszej kuli u nogi wychowawcy fizycznego — jego przeciążenia pracą i złego uposażenia.

A teraz inny jeszcze szczegół, o którym dotąd nie wspominaliśmy, gdyż nowe rozporządzenie nie zawiera w tej mierze zasadniczego postępu. Mowa tu o nauczaniu higjeny. Uważamy za pomysł bardzo szczęśliwy, skupienie dotychczasowych luźnych pogadanek na ten temat z uczniami szkół powszechnych i gimnazjum niższego, w systematyczny wykład (1 godzina na tydzień w kl. III, wzgl. oddz. VII). Bardzo pięknie rozwinięta sieć nadzoru lekarskiego nad szkołami dozwoli ten przedmiot powierzyć już dziś w bardzo znacznej części szkół lekarzom i wyzyskać jak najlepiej dla propagandy higjeny. Niemile natomiast dotknęło nas równoczesne zwinięcie takiegoż wykładu higjeny w VII klasie gimnazjalnej. Rzecz funkcjonowała dopiero od r. szk. 1927/28 — dzięki rozporządzeniu Ministerstwa z 1 lipca 1927 (Nr. O. H. Fiz. 584/27). Doświadczenie to za krótkie, by mogło było przemówić za likwidacją rzeczy bardzo poważnie pojętej, popartej szczegółowym planem i instrukcją, dobremi podręcznikami, wskazówkami metodycznemi dr. Haberkantówny („Wych. Fiz." 1928, czerwiec-lipiec) etc. Sądzimy, że dla dzieci 12-letnich wykład oprze się na zgoła innych podstawach (działanie na uczucie, na wyobraźnię), niż w kl. VII, gdzie odwoła się do dojrzalszego umysłu i do wiedzy przyrodniczej ucznia i na nich zbuduje znaczne pogłębienie uświadomienia zdrowotnego. Nie uważamy rzeczy tej za straconą i oczekujemy jej powrotu w planach szczegółowych.

Zreasumujmy. Odnieśliśmy zwycięstwo daleko donioślejsze od przereklamowanych sukcesów olimpijskich. Szkoła polska zyskała nareszcie solidną podstawę ku skutecznej walce z przeciążeniem, oraz ku należytemu rozwojowi ćwiczeń cielesnych. Idzie teraz o wyzyskanie tej wiktorji wszechstronne i gruntowne. Wyliczyliśmy już wyżej czynniki, powołane do tej żmudnej, lecz wdzięcznej pracy. Inicjatywa jednak należy, jak zawsze, do zaprzysiężonych bojowników sprawy: lekarzy szkolnych i wychowawców fizycznych.

P.

# WYCHOWANIE FIZYCZNE ZAGRANICĄ.

W. Prażmowska, ref. Państw. Urz. W. F. i P. W., Warszawa.

## O wychowaniu fizycznem w szkołach amerykańskich.

Mówić o całokształcie wychowania fizycznego w szkołach amerykańskich, gdy się spędziło w Stanach Zjednoczonych zaledwie sześć tygodni, z czego cztery wypadły w terminie wakacyjnym, byłoby rzeczą conajmniej niepoważną. Trudno w tych warunkach nietylko o jakąkolwiek syntezę, ale nawet o zobrazowanie stanu faktycznego. To też w tym krótkim szkicu chciałam się podzielić z czytelnikami temi danemi, które mogłam zaczerpnąć bądź z rozmów, bądź z materjałów drukowanych, bądź wreszcie z pobieżnego zwiedzenia kilku szkół.

Każdego przywykłego do jednolitego systemu szkolnego zdziwić musi niepomiernie różnorodność programów szkół amerykańskich. Nietylko bowiem każdy Stan ma swoje odrębne programy, ale nawet poszczególne miasta w tym samym Stanie różnią się znacznie programami szkolnemi. W całym zaś tym olbrzymim kraju, jakim są Stany Zjednoczone, niema Ministerstwa Oświaty. Nauczycielstwo na wszystkich swoich kongresach i przy każdej okazji domaga się od rządu utworzenia Ministerstwa Oświaty. Widziałam wiele afiszy propagandowych na ten temat, a jedna z przywódczyń tej akcji, nie wiedząc o mojej europejskości, udzieliła mi szeregu wyjaśnień i obdzieliła mnie pokaźną liczbą broszurek. Coprawda później, w pewnej oficjalnej rozmowie, tłumaczył mi jeden dygnitarz, że „Biuro Wychowania" w Ministerstwie Spraw Wewnętrznych jest przecież tem samem, co Ministerstwo Oświaty, ale wiedziałam, że była to jedynie opinja spreparowana dla cudzoziemki.

Biuro wychowania nie rozsyła żadnych obowiązujących okólników, nie ma wogóle żadnej władzy, to też rola jego ogranicza się jedynie do opracowywania szeregu instrukcyj i broszur, rozsyłanych tym, którzy się o to zwrócą. Mam w ręku nawet wyniki pewnej ankiety rozesłanej do poszczególnych Stanów przez owo Biuro Wychowania i mogę stwierdzić, że pomimo powszechnie przyjętego w Ameryce zwyczaju odpowiadania na wszelkie listy, zaledwie część Stanów udzieliła odpowiedzi na ów kwestjonarjusz swego urzędu centralnego.

Każdy Stan ma swoje odrębne programy szkolne, inne metody, inny wymiar godzin, tak, że o wychowaniu fizycznem w szkołach amerykańskich możnaby mówić dopiero wtedy, gdyby się mogło być we wszystkich Stanach. I to nie wystarczyłoby coprawda, gdyż pomiędzy miastami w Stanach też zachodzą

duże różnice. To też dlatego mogę mówić tylko o wychowaniu fizycznem w paru miastach, jak Buffalo, Cleveland i Detroit, wszelkie zaś inne dane mogę zaczerpnąć jedynie z materjałów drukowanych.

Przedewszystkiem interesuje nas zwykle wymiar godzin, poświęconych na wychowanie fizyczne. Większość Stanów ma w programach określone pewne minimum, niektóre Stany nie posiadają nawet tego i liczbę godzin przeznaczonych na wychowanie fizyczne normuje szkoła dowolnie. To minimum waha się od 100 do 300 minut tygodniowo, co przy pięciodniowym tygodniu szkolnym (sobota wolna jest od zajęć) daje nawet godzinę lekcyjną (50 minut) wychowania fizycznego dziennie. W klasach niższych jest zwykle więcej godzin ćwiczeń cielesnych, niż w wyższych.

Godziny te nie są coprawda przeznaczone wyłącznie na ćwiczenia cielesne, gdyż wychowanie fizyczne w szkołach amerykańskich obejmuje również inspekcję czystości, naukę higjeny, a czasem również akcję dożywiania. Rozkład wychowania fizycznego w ciągu dnia bywa bardzo różny. Najczęściej odbywają się ćwiczenia cielesne w ciągu dnia 2 razy: rano 15—30 minut gimnastyki, popołudniu 15—30 minut gier i zabaw. Rozdrobnienie czasu poświęconego na wychowanie fizyczne w ciągu dnia jest również często metodą — jako przykład krańcowy podam tu program Stanu Zachodniej Wirginji:

Godz. 9.00 (początek lekcyj). Ćwiczenia porządkowe, inspekcja czystości, pozdrowienie sztandaru. — G. 10.15. Trzy minuty: ćwiczenia zabawowe, ćwiczenia rytmiczne, ćwiczenia korektywne (niekoniecznie wszystkie te rodzaje jednego dnia). — G. 10.45. Dwanaście minut: ćwiczenia rytmiczne, pląsy, gry etc. — G. 12.00. Gorące śniadanie w szkole. Dzieciom nie wolno rozpoczynać zabawy przed godz. 12.20. — G. 12.30. Nieobowiązkowe gry i zabawy pod nadzorem nauczyciela. Zabronione ćwiczenia gwałtowniejsze. — G. 13.00. Początek lekcyj popołudniowych. — G. 14.30. Piętnaście minut: zorganizowane gry — jak piłka latająca itp. — G. 16.00. (po skończeniu lekcyj) Gry, ćwiczenia na odznakę sportową, rozgrywki itd.

Oprócz tego w niektórych szkołach prowadzone są ćwiczenia oddechowe śródlekcyjne.

Jak widać z tego, program pracy różni się bardzo od naszego — stoi to oczywiście w związku z poglądami na metody wychowania fizycznego. Amerykanie, z którymi miałam do czynienia (proszę tego znów nie uogólniać, choć przytoczę zdanie osób, stojących na czele ruchu wychowania fizycznego) nie przywiązują zbyt wielkiej wagi do gimnastyki metodycznej, za podstawę wychowania fizycznego uważając gry. Twierdzą oni, że gry umiejętnie dobierane będą ćwiczyły wszystkie grupy mięś-

niowe, wyrobią zaś tę zręczność i elastyczność ruchów, jakiej nie może ich zdaniem dać gimnastyka o określonej formie ruchu. Poza tem zaś kładą ogromny nacisk na wychowawczą wartość gier i dlatego dają im pierwszeństwo przed gimnastyką. Mam jednak wrażenie, że większą rolę niż owe teoretyczne argumenty odgrywa tu amerykańska tradycja. Amerykanie odziedziczyli po swych anglosaskich przodkach zamiłowanie do gier i sportów, gimnastyka jest na ich terenie czemś obcem, narzuconem zzewnątrz; nie stworzyli zaś dotąd metody gimnastycznej odpowiadającej ich psychice, tak różnej od psychiki tych narodów, które stworzyły panujące dziś w świecie metody gimnastyczne. To też w dziedzinie metod gimnastyki, która jest jednak w wielu szkołach prowadzona, panuje najzupełniejszy chaos. Uczelnie wychowania fizycznego prowadzą często gimnastykę według różnych systemów, pozostawiając później uczniom możność swobodnego wyboru ćwiczeń. W innych znów uczelniach robią dość bezkrytyczną kompilację paru systemów, nazywając to amerykańską metodą, która jednak w każdej szkole wygląda inaczej. Z europejskich systemów znany jest Ling, w swej tradycyjnej formie, — wyrażają się o nim jednak często z lekceważeniem, jako o systemie nudnym i przestarzałym. Natomiast stary system niemiecki pokutuje jeszcze tu i ówdzie, jedni go modyfikują, inni zwalczają, jeszcze inni zato urządzają popisy z piramidami i ćwiczeniami na niemieckich przyrządach. Najwięcej słyszałam o systemie Bukh'a, który od czasów paryskiej Olimpjady stał się modnym w Ameryce. Stosuje go szereg uczelni wychowania fizycznego zarówno męskich jak żeńskich. O metodzie Björkstén, Bertram, Elin Falk, o szkole w Lund nikt nie słyszał z pośród tych kierowników akcji wychowania fizycznego i profesorów wyższych uczelni, jakich spotykałam.

W niektórych miastach odrzucają wogóle zbiorowe ćwiczenia metodyczne, twierdząc, że każdy uczeń w klasie jest zbudowany inaczej i nie można poddawać tak różnorodnych organizmów jednakowym ćwiczeniom. Uznając jednak doniosłość ćwiczeń korektywnych dla poprawienia wad budowy, stosują na szeroką skalę indywidualną gimnastykę ortopedyczną. W niektórych szkołach gimnastyka ta odbywa się w godzinach pozalekcyjnych, w innych zaś jest ona częścią zwykłej lekcji gimnastyki. Na początku lekcji przeznacza się pięć do dziesięciu minut na ćwiczenia indywidualne. Odbywać się one mogą różnie. W Minneapolis dzielą klasę na cztery grupy: 1) dzieci z płaską stopą, 2) dzieci ze skoljozą, 3) dzieci z lordozą, 4) dzieci z kifozą. Każda z tych grup ustawia się w osobnym rzędzie i wykonywa na komendę nauczyciela odpowiednie ćwiczenia. Ponieważ lekcję tę znam tylko z opisu i fotografji, przeto nie wiem,

co robią z dziećmi, które mają kilka wad budowy lub z takiemi, które żadnych wad nie posiadają. W Detroit natomiast nauczycielka pokazuje na początku roku każdemu dziecku właściwe dla niego ćwiczenia. Podczas pierwszych paru minut każdej lekcji dzieci zbierają się w odpowiednich grupkach i ćwiczą wskazane im ruchy. Nauczycielka, chodząc od jednej grupki do drugiej, sprawdza, czy ćwiczenia wykonywane są dobrze.

Poza tem znaczną część lekcji zajmują tańce ludowe i pląsy. Po wzory tańców sięgają oczywiście do starej Europy, uwzględniając przedewszystkiem tańce anglosaskie, czeskie i trochę skandynawskich.

Osobna lekcja poświęcona jest raz w tygodniu nauce pływania. Większość szkół ma swoje własne baseny, to też pływanie odbywa się w godzinach lekcyjnych. Nauka pływania jest zbiorowa, uczenia na lince nie stosuje się zupełnie. Nauczycielka przerabia najpierw „na sucho", potem w wodzie poszczególne elementy *crawl*'a i wreszcie dziewczęta próbują swych sił w płytszej części basenu. W niektórych szkołach stosują system kolorowych czepków, w zależności od umiejętności pływania. Nieumiejące pływać mają czepki czerwone i wolno im przebywać tylko w płytkiej części basenu, dobre pływaczki noszą czepki białe, ratowniczki — niebieskie. Ratowanie tonących wchodzi również w zakres szkolnej nauki pływania.

Z innych sportów uprawia się w szkołach przedewszystkiem gry sportowe, jak piłka latająca, koszykówka i palant amerykański *(baseball)*. Te dwie ostatnie gry są o wiele popularniejszym sportem w Ameryce, niż lekka atletyka. Ćwiczenia lekkoatletyczne są uprawiane w szkołach przeważnie w formie wieloboju lub czegoś w rodzaju naszej odznaki sportowej. W niektórych szkołach, gdzie są po temu warunki, uprawia się jeszcze sport wioślarski, nie na zwykłych łodziach jednak, lecz na czółnach indyjskich, t. zw. *canoe*, które są o wiele popularniejsze niż łodzie u nas używane. Na uniwersytecie w Ann Arbor, gdzie jest wydział wychowania fizycznego i gdzie nie brak wody, cały tabor wioślarski składa się wyłącznie z owych *canoes*.

Skala wszelkich urządzeń z zakresu wychowania fizycznego w szkołach bardzo jest różna w poszczególnych miastach. Z tego co widziałam, najbardziej bodaj zaimponowało mi Buffalo, w którem przed osiemnastu laty jedyny w całem mieście nauczyciel wychowania fizycznego musiał uczyć w suterenach; dziś zaś miasto posiada czterdzieści wspaniałych nowoczesnych budynków szkół powszechnych, gdzie całe jedno skrzydło przeznaczone jest na wychowanie fizyczne. W starych budynkach, gdzie nie było dostatecznych sal gimnastycznych, dobudowują na ten cel całe nowe skrzydło. W skrzydle takiem mieści się pływalnia, dwie sale gimnastyczne (dla dziewcząt i dla chłopców),

oraz szatnie przy salach i przy pływalni. Obie sale gimnastyczne przytykają do siebie dłuższym swym wymiarem, a ponieważ ściana między niemi jest rozsuwana, więc w każdej chwili można otrzymać jedną wielką salę. Podłoga sali drewniana, często z poprzecznie rżniętej kostki drzewnej, co ma być podobno najelastyczniejsze. Przyrządów niewiele, trochę szwedzkich, trochę niemieckich, nigdzie natomiast nie brak stojaków do gier. Obok sali znajduje się pokój dla nauczyciela ćwiczeń cielesnych, pokój bardzo ładnie urządzony z przylegającą kabiną natryskową. Szatnie dla uczniów zawierają szafki, natryski i umywalnie. Podobnie wyglądają szatnie przy basenach, z tą różnicą, że znajdują się tam jeszcze aparaty z gorącem powietrzem do suszenia włosów. Przy pływalni znajduje się również ładny pokój dla nauczycielki lub nauczyciela pływania, którym jednak w czasie lekcji nie wolno oddalić się krokiem z pływalni. Woda w basenie cyrkuluje stale, podlegając bądź chlorowaniu, bądź też działaniu promieni ultrafioletowych. Zmienia się wodę raz na miesiąc lub rzadziej.

Należałoby jeszcze parę słów powiedzieć o kostjumach uczniów. Chłopcy mają strój gimnastyczny złożony z białej trykotowej koszulki i z białych lekko-atletycznych spodenek, dziewczęta natomiast muszą nosić czarne pończochy, czarne szarawary do kolan i białe bluzki z długiemi rękawami i kołnierzykiem. Widzimy więc, że w stroju nie wyraziła się „postępowość" amerykańska. Należy zaznaczyć natomiast, że w wielu szkołach pływanie chłopców odbywa się zupełnie bez kostjumów.

Jaka jest w tem wychowaniu fizycznem rola nauczyciela i jakie ma do tego przygotowanie — omówić trzeba osobno.

---

# Z ORGANIZACJI I METODYKI WYCHOWAWCZEJ.

Ppłk. W. Sikorski, nacz. wiz. wych. fiz., Min. W. R. i O. P.

## Zwisy i podpory.

Ponieważ zwisy i podpory wpływają wydłużająco na mięśnie piersiowe, a wzmacniająco na mięśnie łopatkowe i ramion, możnaby je również uważać za ćwiczenia kształtujące ramiona i górną część tułowia. Ze względu jednak na to, że większość tych ćwiczeń wymaga większego nakładu sił, a niektóre z nich wiele odwagi oraz wyładowywania wiele energji jest rzeczą usprawiedliwioną, że ćwiczenia te zaliczamy do ćwiczeń grupy IV. Podczas zwisów ciężar ciała spoczywa częściowo lub zupełnie na rękach prostych lub ugiętych, przyczem punkt ciężko-

ści spoczywa poniżej punktów zaczepienia, względnie punktu zaczepienia (o ile jedna ręka chwyta przyrząd). Podczas podporów punkt ciężkości znajduje się powyżej punktów względnie punktu podparcia. Podczas zwisów zatem do przewagi przychodzą zginacze ramion, gdy podczas podporów na pierwsze miejsce występuje praca mięśni wyprostnych. Pewna równowaga pomiędzy temi dwoma rodzajami pracy mięśniowej jest ważna chociażby z tego względu, że w życiu codziennem częściej pracują zginacze niż mięśnie wyprostne. Świadomość tego zniewala nas do rozleglejszego stosowania obok zwisów podporów o różnym stopniu trudności (w zastosowaniu do wieku, płci i sprawności fizycznej). Zasadę tę możemy przestrzegać tem łatwiej, że pewne typy zwisów, a zwłaszcza półzwisy posiadają podpory odpowiadające sobie formą zewnętrzną, stopniem trudności oraz rodzajem pracy mięśniowej.

## *Zwisy.*

W zwisach rozróżniamy zwisy wolne i półzwisy. W zwisach wolnych cały ciężar ciała spoczywa na ramionach i rękach, w półzwisach zaś część ciężaru spoczywa na rękach, a część na nogach wspartych o podłogę, przyrząd lub przez współucznia. Osobny rodzaj zwisów stanowią: wstępowania, przeploty i wspinania. W zwisach zwracamy uwagę na rodzaj chwytu rękami i na ramiona, które mogą być proste i wtedy się mówi o zwisie prostym lub też zgięte i wtedy się mówi o zwisie zgiętym, o ile chodzi o postawę wyjściową, lub też o wznosach i opustach, o ile chodzi o ćwiczenie. Rozróżniamy dwie formy zwisów wolnych prostych. Jedna podczas której mięśnie łopatek są wydłużone biernie pod wpływem ciężaru zwisającego ciała i druga forma, nazwijmy ją zw. krótkim, która się łączy ze skurczem mieśni łopatek. Druga forma jest formą właściwą lecz wymaga skomplikowanej innerwacji. Z tego względu stosuje się dla początkujących formę pierwszą, którą należy jednak uważać za formę przejściową. Już zwisy krótkie proste, a jeszcze bardziej zwisy zgięte łączą się z intensywną pracą mięśni przedramienia i ramienia oraz mięśni biegnących od ramienia do tułowia i przeciwnie od tułowia do ramienia, od ramienia do łopatki i od łopatki do ramienia. Zwisy krótkie przyczyniają się do wydłużenia przykróconych (wśród codziennych czynności) mięśni piersiowych. Zwisy te łączą się z silnym obrotem łopatek na zewnątrz spowodowanym przez skurcz mięśni okalających łopatki, wobec czego mięśnie te przykręcają się. Wydłużone mięśnie piersiowe unoszą klatkę piersiową, gdyż mają swe przyczepy na żebrach. Napięcie mięśni brzucha natomiast jest spowodowane w tym wypadku z jednej strony wzniesieniem klatki piersiowej, z drugiej przeciwstawieniem się ciężarowi

wolno zwieszonych nóg. Powyższa forma ruchu utrudnia swobodny i regułarny oddech, który niekiedy nawet wstrzymuje się prawie zupełnie, zwłaszcza gdy nogi są odchylone w tył. Odchylenie nóg w tył łączy się z wgięciem w lędźwiach i ze ściągnięciem dolnej części klatki piersiowej. Jest więc ono błędem, któremu należy przeciwdziałać. Podczas zwisów zgiętych, zginające się w łokciach ramiona unoszą cały ciężar ciała. Czynność ta łączy się z bardzo silną pracą zginaczy ramion (dwugłowy ramienia i ramienny wewnętrzny) przy współdziałaniu mięśnia piersiowego większego i najszerszego grzbietu oraz mięśnia obłego większego i piersiowego mniejszego. Podczas zwisów ugiętych trzeba przedewszystkiem zwrócić uwagę na układ górnej części tułowia, który jest uzależniony od rodzaju i następstwa pracy mięśniowej. Gdy podczas wzonsu (łatwiejszy sposób wykonania) do przewagi przychodzą mięśnie piersiowe, mięśnie te kurczą się i wydłużają mięśnie zbliżające łopadki. Przeciwwagą w tym wypadku musi być praca mięśnia najszerszego grzbietu oraz obłego większego, przezco umożliwi się pracę mięśniowi kapturowemu i równoległobocznemu. Ponieważ młodzież, zwłaszcza słabsza, przenosi większą część pracy podczas wznosu na bardziej wzmocnione w czynnościach codziennych mięśnie piersiowe, przez co mięśnie te jeszcze bardziej się przykracają, należy temu przeciwdziałać przez dobór ćwiczeń o takim stopniu trudności, któreby umożliwiły młodzieży poprawne ich wykonanie.

Zwisy proste i ugięte mogą być wykonane spodem przyrządu (chwyt przyrządu od boków jedną ręką za drugą w odległości równającej się szerokości własnych barków), następnie naprost przyrządu z nachwytem, podchwytem lub też jedną ręką podchwytem, a drugą nachwytem. Podczas z w i s u s p o d e m (poprzek) ramiona znajdują się w podobnem położeniu, jak podczas wyprostu ramion wzwyż, a ręce chwytają przyrząd z boków (kłykieć boczny zwrócony jest wtył). Przedramiona i dłonie zwrócone są do środka. Ponieważ w zwisie tym na tramie nie można zachować ramion w szerokości barków, ręce chwytają przyrząd w takiej odległości, któraby odpowiadała szerokości własnych barków. Wobec tego zwis spodem należałoby wykonać raz z chwytem ku przodowi ręką lewą, drugi raz prawą. Wyjątek stanowią zwisy na drabince poziomej, gdzie ramiona biegną do siebie mniej lub więcej równolegle. Przejście ze zwisu spodem prostego do zwisu zgiętego łączy się z przejściem kości ramienia do położenia poziomego, podczas gdy przedramię ugina się w łokciu do kąta prostego, a niekiedy ostrego. Łopatki ściągają się i przychodzą do takiego położenia jak są podczas wyprostu ramion do przodu. Łokieć ugięty jest z pomocą mięśnia dwugłowego, i mięśni: ramiennego wewnętrz-

nego, ramiennopromieniowego i wielu mieśni przedramienia. Łopatki są utrzymane w swem położeniu przez te same mięśnie, które je utrzymują w postawie zasadniczej, z tą jednak różnicą, że praca ich jest znacznie intensywniejsza. W zwisie nachwytem ręce chwytają przyrząd z góry, wobec czego kciuki są zwrócone ku sobie. Wznos ciężaru ciała do ramion zgiętych ze zwisu nachwytem prostego łączy się z ruchem przywodzącym w stawach łopatkowych i z ugięciem w łokciach do kąta prostego. Przywodzenie jest wywołane pracą mięśnia najszerszego grzbietu, mięśnia obłego większego i mięśnia nadgrzebieniowego i podgrzebieniowego. W zwisie podchwytem ręce chwytają przyrząd od spodu, przyczem kciuki są zwórcone na zewnątrz, a dłonie ku ćwiczącemu. Zwis ten łączy się z odwodzeniem łopatek na zewnątrz i nieco ku przodowi, wskutek czego zwiększa się napięcie mięśni łopatkowych. Okoliczność ta ułatwia wznos ciała do ramion ugiętych. Tem się tłumaczy, że wymyk przodem np. jest łatwiejszy do wykonania ze zwisu podchwytem niż nachwytem. Zwis dwuchwytem (jedna ręka obejmuje przyrząd podchwytem podczas gdy druga nachwytem) jest kombinacją zwisu nachwytem i podchwytem. Zwis ten jest zbliżony formą zewnętrzną do zwisu spodem, z którego możemy przejść do zwisu dwuchwytem przez skręt ciała i przeprowadzenie go do tego położenia, by płaszczyzna czołowa ciała była prawie równoległą z płaszczyzną tramu. W zwisie dwuchwytem jest praca mięśni bardziej skombinowana, zwłaszcza w przejściu do ramion zgiętych.

Z w i s i p o s t ę p r ą k wykonywa się powyższemi chwytami przy ramionach prostych lub zgiętych w ten sposób, że ciężar ciała przenosi się podczas przesuwania ręki na rękę przeciwną po to, by rękę „postępującą" zwolnić chwilowo od ciężaru. Postęp w bok składa się wobec tego z przenoszenia ciężaru ciała raz na jedną, drugi raz na drugą rękę z równoczesnem posuwaniem jednej ręki, a następnie przysuwaniem ręki drugiej. Ponieważ odległość pomiędzy rękami nie powinna być mniejsza od szerokości barków, ruch przysuwający nie powinien być obszerniejszy od ruchu odsuwającego. Postęp w tył w zwisie zgiętym spodem wykonywa się w ten sposób, że podczas gdy ciężar ciała spoczywa na jednem ramieniu, drugie ramię zupełnie prostuje się i przenosi się jak najdalej w tył. Gdy ręka chwyciła przyrząd, przenosi się na nią cały ciężar ciała poczem zwolniona w ten sposób ręka chwyta jak najdalej w tył i t. d. Tak więc podczas postępu w tył w zwisie zgiętym spodem ciężar ciała spoczywa w zupełności raz na jednem ramieniu a drugi raz na drugiem, podczas gdy druga ręka o ramieniu zupełnie wyprostowanem chwyta jak najdalej w tył. Głowa oraz górna część tułowia jest w skłonie w tył wobec czego

mostek przesuwa się w czasie postępu wzdłuż długiej osi przyrządu i tuż pod przyrządem. Częściowo jako postęp rąk w pion na dwulinie. Ręce obejmują liny pełną dłonią z boków, wobec tego, że cały ciężar ciała spoczywa na rękach zwis ten, a zwłaszcza postęp w pion łączy się z bardzo intensywną pracą mięśni zginających palce i ręce, a zatem mięśni międzykostkowych i glistowatych dłoni oraz długiego zginacza kciuka. Postęp wykonywa się w podobny sposób jak w zwisie spodem przyrządu jednak z tą różnicą, że postęp wzwyż odbywa się w kierunku pionowym. Zejście z przyrządu odbywa się w podobny sposób t. j. postęp w dół lub też poskokami w dół t. j. postępem przez opust przyrządu równocześnie oburącz i przez chwyt niżej również równocześnie oburącz o ramionach ugiętych. Im niżej się chwyta przyrząd od miejsca opustu, tem większą jest praca mięśni uginających ramiona oraz mięśni łopatek.

W s t ę p o w a n i e odbywa się na przyściankach (drabinki szwedzkie), drabinach skośnych i pionowych i drabinkach sznurowych. Trudność ćwiczenia jest mniej zależna od wysiłku mięśniowego, gdyż na wstępowanie składa się szereg półzwisów po sobie następujących. Półzwisy te są jednak różnostronne t. j. wstępuje noga lewa podczas gdy ręka lewa jest bliżej lewego kolana, a prawa ręka ujmuje jak najwyżej poręcz drabiny względnie sznur drabinki sznurowej. Ruch ten powtarza się następnie w przeciwną stronę t. j. wstępuje noga prawa podczas gdy ręka lewa chwyta jak najwyżej za poręcz względnie sznur. Jest to zatem ruch złożony i naprzemianstronny, wymagający już pewnej zdolności koordynacyjnej. Ruch ten zresztą powtarza się w podobnej formie również i w innych ćwiczeniach jak np. w marszu wypadami z różnostronnym wymachem ramion, a zwłaszcza w pełzaniu. Pełzanie bowiem polega na tych samych ruchach, co wstępowanie, a zwłaszcza wstępowanie po przyrządzie, którego szczeble są znacznie od siebie oddalone, lub też wstępowanie z silnym skurczem nóg t. j. postępowanie z opuszczeniem szczebli.

W s p i n a n i e odbywa się na żerdziach i linach pionowych i skośnych w sposób odmienny od wstępowań. Gdy wstępowania składały się z szeregu półzwisów po sobie następujących, wspinania możnaby uważać za półzwisy i chwilowe zwisy wolne, które się wzajemnie zmieniają. Wspinania bowiem polegają na współpracy nóg, obejmujących stopami przyrząd lub też jednej nogi zwieszonej na podudziu (wspinanie po linie skośnej). Silne objęcie stopami przyrządu stwarza silną podstawę dla ruchu ciała, które z podstawy tej prostuje się, wykonując równocześnie postęp rękami jak najwyżej. Po tym pierwszym ruchu następuje ruch drugi t. j. chwilowy zwis wolny ze wznosem całego ciała do ramion zgiętych i silnym skurczem nóg, które obejmują swemi

stopami przyrząd ponownie i t. d. Bardziej zbliżone do wstępowania są ruchy podczas wspinania po linie skośnej, które w swej najprostszej formie polegają na przejściu ze zwisu na jednem podudziu do zwisu na podudziu drugiem ze zmianą ramion i chwytem rąk w podobny sposób jak podczas wstępowania. Różnica polega na odmiennym chwycie i na tem, że zmiana nogi łączy się z chwilowym zwisem wolnym.

Przeploty polegają na przejściu z jednego otworu kraty do drugiego, dążąc głową lub nogami wprzód. Przejście to wykonywa się w bok, w górę, w dół, wskos w górę lub też wskos w dół w zwisie z większą lub mniejszą pomocą nóg albo też bez tej pomocy. Zależnie więc od sposobu wykonania możemy uważać przeploty jako półzwisy po sobie następujące, lub też jako kombinacje półzwisów z chwilowemi zwisami wolnemi. W każdym wypadku przeploty łączą się z ćwiczeniami tułowia w płaszczyźnie skombinowanej, a mianowicie w płaszczyźnie poprzecznej i strzałkowej ze statyczną pracą mięśni skośnych brzucha, mięśnia prostego i lędźwiowo-biodrowego, który przy silnem uniesieniu ud podczas przeplotu pracuje również w stanie chwilowego skurczu.

## *Podpory.*

Jakkolwiek podpory łączą się prawie ze wszystkiemi skokami mieszanemi, jednak zajmiemy się omówieniem tych typów podporów, gdyż powinny one stanowić konieczne uzupełnienie zwisów tembardziej, że są one przygotowaniem. Do najczęściej powtarzających się form w podporze należy podpór przodem (podpór leżąc przodem), o którym była mowa, jako o ćwiczeniu kształtującem mięśnie tułowia. Zbliżona forma ruchu powtarza się przy wszystkich wymachach zawrotnych, które różnią się od podporu przodem zewnętrznie tem, że stopa i nogi nie są wsparte, lecz siłą wymachu utrzymują się chwilowo w powietrzu. Podczas podporu przodem znaczna część ciężaru ciała jest wsparta na obu główkach kości ramiennych w stawie barkowym za pośrednictwem i z pomocą łopatki oraz tych mięśni, które mają swe przyczepy na tułowiu, a mianowicie przez mm. zębaty przedni, dolną część kapturowego i równoległoboczny. Ramiona są wyprostowane przez mięsień trójgłowy ramienia. Mięsień ten pracuje podczas zginania ramienia w stanie wydłużenia, podczas gdy mięsień dwugłowy ramienia, ramienny wewnętrzny i ramiennopromieniowy pracują w skurczu. Podpór przodem odpowiada wobec tego i formą zewnętrzną i rodzajem pracy mięśniowej półzwisowi opadnemu. W półzwisie opadnym pracują mięśnie grzbietu, podczas gdy w podporze przodem mięśnie brzucha. Praca obu grup mięśniowych jest statyczna i odbywa się w normalnej długości tych mięśni w płaszczyźnie strzałkowej. Podczas

zginania ramion w półzwisie opadnym pracują mięśnie dwugłowy, ramienny wewnętrzny i ramienno-promieniowy, podczas gdy w podporze praca przenosi się głównie na mięsień trójgłowy ramienia, zwłaszcza podczas wyprostu ramion ugiętych jak to ma miejsce n. p. w poskokach w podporze przodem. Stopniowy wznos obu nóg w podporze przodem łączy się z równoczesnem przeniesieniem ciężaru ciała na obie ręce, co też wymaga większej siły stawów barkowych i nadgarstkowych oraz dotyczących mięśni, a zwłaszcza mięśni łopatkowych i mięśnia trójgłowego ramienia.

Podczas stania na rękach ciężar ciała spoczywa zupełnie na kończynach górnych. To też stanie na rękach odpowiada zwisom wolnym. Stawy łokciowe są wyprostowane przez mięśnie trójgłowe ramienia, których rodzaj pracy odpowiada pracy mięśnia dwugłowego i wewnętrznego ramienia oraz ramienno-promieniowego (zginacze łokci) z tą jednak różnicą, że mięśnie trójgłowe ramienia pracują nietylko podczas zginania i wyprostu w łokciach lecz także w postawie wyjściowej. Łopatki są ustalone przez mięśnie zębate przednie, równoległoboczne i środkową i dolną część mięśnia kapturowego. Środek ciężkości podczas stania na rękach leży na linji łopatek, wobec czego równowagę utrzymuje się w stawach łopatek przez współpracę mięśni brzucha i grzbietu. Utrzymanie równowagi podczas stania na rękach można ułatwić przez wsparcie nóg o ścianę lub przyrząd albo też przez współucznia. Gdy współćwiczący chwyci za nogi i uniesie je nieco w górę, ułatwi samo ćwiczenie i zmniejszy wgięcie w lędźwiach. Z takiej postawy wyjściowej zginanie i wyprosty ramion są znacznie łatwiejsze i mogą być używane w wyjątkowych wypadkach w miejsce zwisów.

Stanie na rękach należy do ćwiczeń trudniejszych; wymaga ono nie tylko dłuższego przygotowania dotyczących grup mięśniowych lecz zarazem wyćwiczenia. Z powyższych względów może ono być stosowane masowo dla młodzieży lepiej wyćwiczonej, a i w tym wypadku nie powinno go się stosować zbyt długo, lub też zbyt często.

---

## OCENY KSIĄŻEK.

Prof. dr. T. Gryglewicz. Bakterologja i Serologja. Wilno (Księgarnia R. Rutskiego) 1928 r. Str. 468 + 229 + X w. 8-ki, 334 rys.

Brak oryginalnych podręczników w języku polskim z dziedziny rozmaitych odłamów wiedzy odczuwa bardzo dobitnie młodzież studjująca; utrudnia on w znacznym stopniu przyswajanie potrzebnych wiadomości. Wiele przyczyn a między innemi drożyzna nakładu tworzą w chwili obecnej warunki niesprzyjające wydawcom. Toteż z uznaniem należy powitać pracę prof. d-ra T. Gryglewicza, któremu udało się przezwyciężyć wszelkie trudności i za pośrednictwem księgarni Rutskiego wypuścić w świat pierwszy polski nowoczesny podręcznik bakterjologji, którego potrzebę tak dawno się odczuwało.

Podręcznik na 697 stronach dość przyjemnego dla oka druku składa się w głównej części teoretycznej (468 str.) i dodatkowej zawierającej wskazówki praktyczne do ćwiczeń (229 str.). Książka zawiera dość liczne ilustracje (334 rys.), niestety przeważnie nie oryginalne, lecz zapożyczone z innych dość popularnych cudzoziemskich podręczników jak: Omeljańskiego, Beneckego, Lehmana, Besançona etc. Rysunki bardzo oklepane, reprodukcja nie staranna, figurują czasami niepotrzebnie, mało przyczyniając się do łatwiejszego zrozumienia sprawy. Książka o wieleby lepiej wyglądała zewnętrznie, gdyby zawierała mniej rycin, ale lepiej wykonanych i nie zapożyczanych.

Tytuł książki: „Bakterjologja i Serologja" niezupełnie odpowiada treści, ponieważ bakterjologji poświęca autor tylko część swojej książki, a w kilku rozdziałach (na 100 stronach) podaje wiadomości o grzybkach chorobotwórczych, o spirochetozach, o zarazkach przesączalnych, wzgl. o durze plamistym, o ospie, o wściekliźnie. Treść książki więcej odpowiada nazwie: „Mikrobiologja lekarska", jakkolwiek pominięty został dział o pierwotniakach chorobotwórczych, zwłaszcza tak ważnych dla lekarza, jak zarazki zimnicy i inne.

Nie wiem też, dlaczego autor pomija milczeniem najnowsze zdobycze wiedzy mikrobiologicznej, a mianowicie: o postaci przesączalnej bakteryj, a zwłaszcza laseczników gruźliczych, o sposobie uodpornienia przeciw gruźlicy, zapoczątkowanym przez Calmette'a, o sposobach Besredki uodpornienia lokalnego, o antywirusie, o bakterjafagach etc. Są to kwestje omawiane szeroko teraz przez wszystkich, kwestje, które nadają kierunek najnowszym badaniom, o czem lekarz powinien wiedzieć, a więc zbywać je milczeniem w podręczniku, który dopiero co ujrzał świat, nie należałoby. Widocznie przez oszczędność miejsca autor bardzo zwięźle mówi wogóle o teorjach odporności, nie streszczając nawet wyników nowych badań, szukających objaśnień rozmaitych objawów odporności w zmianach fizyko-chemicznych, jakim ulegają koloidy i lipoidy tkanek. Natomiast stara teorja Ehrlicha traktowana jest zanadto obszernie. Bez szkody dla tematu w tak małym podręczniku można byłoby unikać stosowania bardzo złożonych wzorów chemicznych przy omawianiu biologji drobnoustrojów.

Pomijając wskazane braki, książka prof. d-ra Gryglewicza robi bardzo dobre wrażenie i powinna odegrać niemałą rolę w ułatwieniu nabycia tak ważnej w chwili obecnej wiedzy, jaką jest mikrobiologja lekarska.

Prof. dr. L. Padlewski.

Dr. E. Artwiński. **O chorobach nerwowych wieku dziecęcego** Bibljoteka higjeniczna, zeszyt XII. Lwów (Książnica-Atlas) 1928. Str. 45 w 16-ce.

Na 45 stronicach daje autor w ładnej i przystępnej formie treściwy obraz tego, co się rozumie przez choroby nerwowe. Zaczyna od omówienia chorób organicznych układu nerwowego, których rozumienie uważa za niezbędne dla lepszego orjentowania się w drugiej grupie chorób nerwowych, zwanych czynnościowemi, albo inaczej nerwicami. Tym schorzeniom czynnościowym, nerwicom, ich przyczynom, psychopatjom wieku dziecięcego, a wreszcie dzieciom umysłowo źle się rozwijającym poświęca autor większą część książeczki, którą kończy rozdział o życiu płciowem i zapobieganiu nerwowości u dzieci. Książeczka ta daje rzeczowe informacje, rozwiewa przesądy i wskazuje istotne zagadnienia praktyczne, związane ze schorzeniami nerwowemi. Należy jej życzyć, aby znalazła się ona w ręku jak największej ilości rodziców i wychowawców i wyrugowała liczne broszury z tej dziedziny, pisane przez nie-specjalistów. Książkę tę ilustruje 8 rycin ze zbiorów kliniki neurologiczno-psychjatrycznej Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Prof. dr. S. Borowiecki.

W. Szumlański. **Pielęgnowanie ucha i ochrona słuchu.** (Biblj. higjeniczna, t. XIII, Lwów (Książnica-Atlas), 1928. Str. 30 w 16-ce.

Zawiera w sposób zwięzły i przystępny dla ogółu omówienie anatomji i fizjologji narządu słuchowego z bardzo jasnemi rycinami w tekście. Dział schorzeń ostrych i przewlekłych zapaleń ucha środkowego przedstawiony jest krótko i przejrzyście; przy każdej niemal postaci zapalenia uwzględniona jest etjologja i profilaktyka. W związku z omówieniem schorzeń ucha wewnętrznego, zwraca autor uwagę na cały szereg czynników szkodliwych (stuk, huk, trzask), powodujących zmiany zwyradniające w aparacie nerwowym ucha. Wreszcie uwzględnione są też urazy mechaniczne od zewnątrz, dotyczące wszystkich części narządu słuchowego. W krótkich słowach przedstawia autor sposób leczenia i zapobiegania chorobom usznym u małych dzieci. Prof. dr. A. Laskiewicz.

W. Ulbricht. **Szkoła a zagadnienie alkoholizmu.** Tłum. M. i A Niesiołowscy. Poznań (Składnica Abstynencka) 1929. Stron 144, ilustr.

W pierwszej części znajdujemy 2 rozprawy zasadnicze i głęboko ujęte. Pierwsza, skierowana do nauczycielstwa, wykazuje na 44 stronach, że najgroźniejszym nieprzyjacielem szkoły jest alkoholizm, i zwraca się do sumienia i poczucia odpowiedzialności nauczycielstwa, aby w imię szczęścia uczniów i przyszłości narodu, temu zagadnieniu poświęcało dużo uwagi. Druga, ujęta jako wykład na wieczór rodzicielski, wykazuje na 20 stronach potrzebę współdziałania rodziców ze szkołą w zwalczaniu dwóch wrogów dzieci, tj. alkoholu i nikotyny.

Po tym wstępie ściśle rzeczowym, ujętym bez jakiejkolwiek przesady, znajdujemy dwie lekcje chemji, wykazujące przy pomocy eksperymentów skład chemiczny i właściwości alkoholu i wartość jego jako używki. Następnie w dwuch lekcjach higjeny wykazana jest wartość odżywcza napojów alkoholowych oraz wpływ ich na organizm ludzki. Ponadto mamy mnóstwo zadań rachunkowych wraz z rozwiązaniami gotowemi w lekcji o stosunku alkoholizmu do życia gospodarczego, w końcu zaś pogadankę o wpływie alkoholu na życie religijno-moralne, opartą o bajkę o Czarnym Macieju.

Autor umiejętnie dostosował obecny stan wiedzy przyrodniczej do sposobu myślenia młodzieży, a nie przewiduje osobnej nauki programowej o alkoholiźmie, lecz mieści ją w ramach dotychczasowych przedmiotów. W naszych stosunkach polskich stanowi zatem taki podręcznik idealną pomoc dla nauczycielstwa.

Wobec tego, że podobnego podręcznika nie było dotąd w polskim języku, oraz wobec specjalnych zalet książki, należy wyrazić przekonanie, iż znajdzie się ona niebawem we wszystkich bibljotekach nauczycielskich w szkołach średnich, zawodowych i powszechnych, a niejeden lekarz szkolny i nauczyciel, doceniając doniosłość zagadnienia, poświęci niewątpliwie grosz własny na to, by mieć we własnej bibljotece to dzieło podstawowe.

Ks. T. Gałdyński.

B. Schröder. **Der Sport im Altertum.** Berlin (H. Schoetz u. Co.) 1927. Str. 196, ze 110 tabl. i 4 rys. w tekście.

R. Gostkowski. **Wychowanie fizyczne w starożytności.** Kraków (nakł. Tow. Szk. Lud.) 1928. Str. 48, z 45 ilustr.

Chcąc się zapoznać z dziejami starożytnych ćwiczeń cielesnych, trzeba było, do niedawna, zaufać przestarzałym w części opracowaniom dawniejszym, lub poszukiwać doskonałego, lecz niełatwego do nabycia (nawet w antykwarniach) dzieła E. N. Gardinera „Greek Athletic Sports and Festivals" (1910). Należy więc powitać z radością pojawienie się książki B. Schrödera, jednego z wybitnych filologów niemieckich. Mniejsza objętość jej, a z drugiej strony większy zakres przedmiotu (prócz Grecji, autor uwzględnił Egipt, oraz Rzym, tytuł więc i tak obiecu-

je zawiele) nie pozwalają osiągnąć pogłębienia, jakie wykazuje angielski poprzednik. Lecz odrębny, a zawsze bardzo interesujący sposób oświetlenia przedmiotu, oraz bogaty i dobry materjał ilustracyjny sprawiają, że i po Gardinerze z przyjemnością i korzyścią bierzemy do ręki niemieckiego autora.

Dla polskiej literatury prawdziwą zasługę położył znany archeolog klasyczny z Krakowa, R. Gostkowski, dając jej pierwszą broszurkę o tym samym przedmiocie. Ścisłe a jednak przystępne i żywe przedstawienie rzeczy, szlachetna myśl przewodnia, obfitość wcale udatnych ilustracyj — wszystko to zalety, które powinnyby dziełko to rozpowszechnić wśród tej przynajmniej części młodzieży, co ma pretensje do uprawiania sportu nietylko dla mody, lub dla rekordu. P.

S. P. Orlov. **Hry a písně dětí slovanských.** Praha (nakl. Českosl. Obce Sokol.) 1928. Str. 458 w. 8-ki, liczne ilustr. i nuty.

S. P. Orłow jest nauczycielem rosyjskiego gimnazjum w Pradze. Z zawodu muzyk, z zamiłowania etnolog i wychowawca, a przedewszystkiem entuzjasta jedności słowiańskiej. Dzieło jego, owoc czteroletniej mrówczej pracy, może istotnie walnie przyczynić się do lepszego wzajemnego zapoznania się i zrozumienia narodów słowiańskich. Apelując bowiem do giętkich i wrażliwych umysłów dziecięcych, dając im zaś to, co je bodaj najbardziej interesuje, t. j. pieśń i zabawę ruchową, staje się kapitalnym środkiem propagandy słowiańskiej.

Ale i z czysto wychowawczego punktu widzenia ma książka p. O. wiele poważnych walorów. Wychowawca fizyczny zwłaszcza z pewnością nie zawiedzie się nigdy, poszukując w niej urozmaicenia zasobu ćwiczeń elementami szczególnie sympatycznemi, bo czerpanemi od pobratymców. Wreszcie i naukowiec, pracujący w dziedzinach pokrewnych, znajdzie tu niejedno dla siebie, czy w postaci trudniej dostępnych materjałów, czy nowych zestawień, lub oświetleń. Autor pracował w zbyt ciężkich warunkach powojennych, by tę stronę dzieła mógł uczynić wyczerpującą: do niektórych klasycznych źródeł nie miał dostępu, lub uzyskał go tylko pośrednio. Jeśli zatem, mimo to, oddaje nauce wspomnianą już a rzetelną usługę, jest to bardzo dużo.

Nas musi przedewszystkiem interesować stosunek autora do materjału polskiego. I tu trzeba przyznać, że stosunek to nietylko poprawny, lecz natchniony najsumienniejszem staraniem, by oddać Polsce wszystko, co się jej należy. Nietylko więc wśród podobizn badaczy tego przedmiotu znajdujemy Brodzińskiego, Gołębiowskiego, Moniuszkę, Kolberga, J. Karłowicza i Piaseckiego (a w bibljografji nadto: Wacława z Oleska, Posadzową i Bystronia), lecz i w tekście, oraz w materjale nutowym spotykamy często motywy polskie, naogół szczęśliwie dobrane i podane prawie bezbłędnie w oryginale, oraz w tłumaczeniu czeskiem (co umożliwi stosowanie ich w szkołach czechosłowackich). Że tu i ówdzie zakradły się omyłki, o to już nie tu będziemy się z autorem prawować, lecz raczej napiszemy doń prywatnie, by rzecz bardziej jeszcze udoskonalił w następnem wydaniu, na które to dzieło zasługuje ze wszech miar.

Szata zewnętrzna zbytkowna: wydawcy (Czeskosłow. Związek Sokoli) nie żałowali środków, ani na stronę typograficzną, ani na nuty, ilustrucje, przemiłą oprawę w stylu ludowym, etc. Cena wobec tego musiała wypaść nieco wysoko, lecz i tak tuszymy, że sporo polskich szkół, stowarzyszeń i t. p. zapragnie uczynić dzieło p. O. ozdobą swych bibljotek. P.

A. Bertram. **Musikbog I,** samlet som Ledsagelse til Gymnastik. København & Leipzig (W. Hansen) 1928. 40 numerów.

Jak wiadomo, metoda gimnastyki żeńskiej pani Bertram odznacza się tem, że ćwiczenia wykonuje się przy akompanjamencie ustalonych

fragmentów muzycznych. Zastosowano tu muzykę fortepianową klasyczną i pieśni ludowe. Nie poruszając kwestji samej metody gimnastycznej, ograniczę się w uwagach swych wyłącznie do strony muzycznej programu.

Ruch i muzyka mogą mieć matematycznie ścisłą styczność w rytmie i dynamice; i tak dyrygent zapomocą ruchu kieruje muzyką i odwrotnie w ćwiczeniach rytmicznych muzyka kieruje ruchem. Przy łączeniu ruchu z muzyką należy koniecznie uwzględnić wspólną dla obu ścisłość rytmiczną. Bez uwzględnienia tego momentu, łączenie ruchu z muzyką jest nietylko bezcelowe, lecz także wadliwe i sprzeczne z zasadniczemi postulatami estetyki.

Odnośnie do muzyki zastosowanej w omawianym zbiorze muzycznym dla celów gimnastycznych, stwierdzić należy, że autorka nie była o wiele szczęśliwsza od większości poprzedniczek. Nie uwzględniono tu wyżej wspomnianych zasad i muzyka nie wszędzie została dostosowana do ruchów. I tak: dla ćwiczenia „bieg zwyczajny", zastosowano ludową rosyjską piosenkę w bardzo ożywionym i nierównym rytmie, z melodją w basie i synkopami w prawej ręce, co jednostce o minimalnej wprost wrażliwości muzycznej w wykonaniu „biegu zwyczajnego" przeszkadzać będzie, ćwiczenie to bowiem wymaga zwyczajnych ćwiartek. Takich przykładów możnaby przytoczyć więcej.

By móc zapomocą muzyki, zamiast komendy słownej lub perkusji, prawidłowo kierować ćwiczeniami gimnastycznemi, ściśle rytmicznemi (z wyjątkiem np. ćwiczeń na rozluźnienie mięśni), musimy użyć do tego specjalnie skomponowanej muzyki z matematycznie ścisłem uwzględnieniem rytmu i dynamiki ruchowej. Również, co jest najstosowniejsze, kierować można ćwiczeniami za pomocą muzyki improwizowanej, która nie jest martwem powtarzaniem jednego fragmentu, lecz procesem w rozwoju łatwo dającym się zastosować do wymogów chwili.

Kwestja to w praktyce trudna do zastosowanie, gdyż improwizacja wymaga prócz wrodzonych zdolności, specjalnych studjów, czego trudno wymagać od wszystkich jednostek prowadzących ćwiczenia gimnastyczne. Z tego też względu należałoby się głównie ograniczyć do muzyki specjalnie do celów gimnastycznych skomponowanej.

Mimo te ujemne strony, zbiorek to ciekawy i pożyteczny. Polską czytelniczkę ujmie pierwszy raz w literaturze skandynawskiej tego działu pojawiający się w tekście język polski (obok duńskiego i angielskiego), tak, że przymruży oczy na niezupełną jego poprawność.

Prof. W. Wiechowiczowa.

# Z TOWARZYSTW, INSTYTUCYJ I ZJAZDÓW.

## Z posiedzeń lek. szkolnych w Ministerstwie W. R. i O. P.

**Posiedzenie z dnia 22 listopada 1928.** Przewodniczący dr. St. Kopczyński, sekretarz p. Szymońska, osób obecnych 46. Po odczytaniu i przyjęciu protokółów, przewodniczący poświęca parę słów świeżo zmarłemu dr. Br. Karpińskiemu, lekarzowi szkolnemu gimnazjum im. Reja; pamięć zmarłego obecni uczcili przez powstanie. Przewodniczący ze spraw bieżących porusza sprawę Powszechnej Wystawy Krajowej, podaje do wiadomości, że poszczególne okręgi szkolne organizują przedwstępne wystawy okręgowe. Dr. Mitkiewicz, wizytator higjeny na okręg szkolny warszawski, zawiadamia, że wyżej wymieniona wystawa otwarta będzie w Warszawie w m. styczniu, zachęca obecnych do zgłoszenia współpracy.

Przewodniczący zdaje sprawę ze swych wizytacyj w okręgu poleskim i śląskim, stwierdza duży postęp w rozwoju opieki higjeniczno-lekarskiej w szkołach. Województwo Śląskie przeznacza znaczną kwotę na podniesienie stanu zdrowotnego młodzieży: 1.600.000 złotych preliminowano na dożywianie dziatwy. W Orzeszowie zorganizowano szkołę-sanatorjum, to jest kolonję nieustającą. 1,500.000 złotych przeznaczono na sanatorjum szkolne w Istebnie, organizują się w 6 punktach mniejsze sanatorja szkolne, jako ośrodki zwalczania gruźlicy w szkołach.

Dr. Czarkowski porusza sprawę specjalnych godzin przyjęć dla młodzieży szkolnej w Kasach Chorych.

Prof. dr. B. Nawroczyński wygłasza referat p. t. „Zasada poglądowości w nauczaniu". Szkolnictwo europejskie zrodziło się pod złą gwiazdą werbalizmu, polegającego na wyuczaniu młodzieży źle zrozumianych wyrazów. Werbalizmem przesiąknięte było nauczanie w wiekach średnich i za czasów wczesnego humanizmu. Dopiero od czasów L. Vivesa, Ratkego, a zwłaszcza Komeńskiego, budzi się zrozumienie jak szkodliwym jest werbalizm. Najwybitniejsi pedagogowie nowożytni: Locke, Rousseau, Pestalozzi, Froebel, Herbart, przeciwstawiają mu zasadę poglądowości.

Za naszych czasów można tę ważną zasadę pedagogiczną sformułować w następujący sposób: Do celów nauczania prowadzi droga przez przeżycia spostrzeżeniowe, które wychowanek musi zdobywać w możliwie najbardziej bezpośredniem obcowaniu z podpadającym pod zmysły materjałem nauczania za pomocą samorzutnej działalności, z początku mającej charakter zabawy, później pracy ręcznej, a wreszcie umysłowej.

Po wyjaśnieniu, że przez przeżycia spostrzeżeniowe rozumie to, co po niemiecku zowie się *Anschauung*, prelegent zajął się analizą tego przeżycia, która doprowadziła do wyróżnienia w niem: 1) spostrzeżeń, 2) aktów uwagi, 3) uczuciowego stosunku do przedmiotu spostrzegania, 4) skomplikowanych przeżyć, związanych z działalnością dziecka, skierowaną na przedmiot spostrzegania.

Warunki powstawania przeżyć spostrzegawczych są następujące: 1) uzdolnienia dziedziczne ucznia, 2) apercepcja, 3) czynniki emocjonalne i wolowe, 4) metoda pracy ucznia. Po omówieniu każdego z tych czynników wyjaśniło się, że pierwszy z nich w nieznacznym tylko stopniu podlega wpływom wychowawczym, gdy trzy dalsze stanowią bardzo wdzięczne pole dla uprawy pedagogicznej.

Wkońcu referent podaje następujący schemat nauczania poglądowego, zbliżony do podanego przez d-ra O. Decroly: nauczanie poglądowe ma przebiegać przez stadja obserwacji — opracowania — wyrażania. (Autoreferat.)

W dyskusji nad referatem dr. Korsakówna zaznacza, że szczupła liczba godzin, przeznaczonych na higjenę, nie pozwala na stosowanie zasad poglądowości w rozmiarze wskazanym przez prelegenta. Dr. Niewiński porusza sprawę utrudnionej apercepcji u ucznia wskutek nadmiaru pojęć i wyobrażeń, jakie mu program szkolny zakreśla. Dr. Trenkner narzeka na brak w Warszawie odpowiedniego muzeum higjenicznego, proponuje planowe organizowanie wycieczek szkolnych w celu wizytowania instytucyj higjenicznych. Przewodniczący zwraca uwagę na miejski Instytut Higjeny, który częściowo może zastąpić brak muzeum, a który wkrótce ma ulec rozbudowie. Dr. Szokalski kładzie nacisk na potrzebę koncentracji w nauczaniu. Dr. Brokowski uskarża się na przemęczanie młodzieży z powodu przeładowania programów i wadliwego nauczania przez niedość pod względem metodycznym przygotowanych nauczycieli. Dr. Korsakówna żąda redukcji programów szkolnych, zwłaszcza seminaryjnych. Prof. Nawroczyński jest zdania, że przy na-

uczaniu higjeny nie na teorję lecz na praktykę i realizowanie postulatów higjeny nacisk kłaść należy; higjena winna mieć związek z życiem i jako propaganda przenikać przez szkołę do domów.

Posiedzenie zamknięto o godzinie 10 wieczorem.

**Posiedzenie z dnia 20 grudnia 1928 roku** Przewodniczący dr. St. Kopczyński, sekretarz dr. Leśkiewiczowa, obecnych osób 42. Przed porządkiem dziennym dr. Mitkiewicz przypomina o konieczności współpracy lekarzy szkolnych z dyrekcjami szkół przy organizowaniu wystawy okręgowej szkolnej. Przewodniczący zaleca świeżo nagrodzoną przez komitet konkursu im. G. Piramowicza książkę lekarki szkolnej w Warszawie pani dr. Janiny Rauch-Sobolewskiej p. t. „Pogadanki o higjenie". Komitet podkreślił wartość podręcznika dla nauczycieli i lekarzy szkolnych, dającego wzory umiejętnego oddziaływania na umysł i wolę dziatwy szkolnej w celu wdrożenia jej do zabiegów higjenicznych. Następnie przewodniczący odczytał ostatnio wydane ministerjalne okólniki w sprawach higjeniczno-szkolnych. — Dalej przewodniczący przypomina o konieczności żądania od uczniów klasy VII-ej, by zaopatrywali się w podręczniki szkolne z działu higjeny i zaznacza, że najodpowiedniejszym z dotychczas istniejących jest podręcznik profesora d-ra Karaffy-Korbutta, przychylnie oceniony przez komisję ministerjalną do oceny książek i podręczników szkolnych. Nawołuje też do odwiedzania wraz z uczniami świeżo otwartej wystawy przeciwgruźliczej i do zachęcania młodzieży szkolnej, by uprawiała sporty zimowe.

Profesor Uniw. Warsz. dr. Baley wygłosił odczyt p. t. „Lekarz szkolny a temperament i charakter ucznia". Jeżeli szkoła ma kształcić charakter, musi posiadać sposoby jego djagnozy, dające się zastosować na terennie szkoły. Wobec trudności wyszukania takich sposobów, zwrócono się ostatnio w tym względzie o pomoc do lekarzy. Nadzieja na tę pomoc znajduje oparcie w licznych teorjach współczesnych, doszukujących się związku między somatyczną konstytucją jednostki a jej właściwościami psychicznemi. Ustalając odnośne dane konstytucjonalnie, lekarz przygotowywałby i ułatwiał w ten sposób psychologiczną djagnozę.

Żądanie takie podniósł między innymi lekarz dr. Mira z Barcelony na ostatnim zjeździe psychotechnicznym w Utrechcie, mówiąc o badaniu temperamentu i charakteru dla celów poradnictwa zawodowego. Teoretycznie rzecz biorąc, pole możliwości w tym zakresie jest bardzo szerokie. Badania Sigauda i Kretschmera szukają punktu oparcia dla djagnozy temperamentu w konstytucji morfologicznej. Bracia Joenschowie łączą punkt widzenia morfologiczny z funkcjonalnym. Inni badacze szukają związku psychiki ze stanem systemu wegetatywnego (Guillaume). Wreszcie liczna grupa lekarzy kładzie nacisk na konstytucję humoralną, wskazując na zależność psychiki od wzajemnego ustosunkowania się funkcyj poszczególnych gruczołów dokrewnych (Sochański).

Należałoby pomyśleć o próbie wprowadzenia tych sposobów badań na teren szkolny. Nie wszystkie wymienione zależności i metody nadają się jednakowo do tego celu. Trzeba przy wyborze mieć na uwadze szereg momentów: różny stopień pewności poszczególnych metod, mniejsza lub większa zawiłość techniki, czas niezbędny do przeprowadzenia próby, stopień zróżnicowania odnośnych cech konstytucjonalnych przy danym stopniu rozwoju badanych osobników i tak dalej.

Trzebaby wobec tego dokonać wprzód systematycznego przeglądu całego odnośnego materjału i wybrać dla próby to, co miałoby najlepsze szanse zastosowalności. Ostatecznym jednak probierzem wartości tych środków badawczych na terenie szkoły mogłaby być tylko umiejętnie podjęta i przeprowadzona próba praktyczna. (Autoreferat.)

W dyskusji przewodniczący przypomina lekarzom szkolnym o doniosłości zagadnienia, poruszonego przez prelegenta, dla lekarzy szkolnych nawet nie specjalistów psycho- czy neurologów, podnosi częstość zboczeń w psychice, a więc i w charakterze młodzieży, zwłaszcza w okresie przejściowym, przypomina o pracy dyrektora Ronthalera, drukowanej w „Zagadnieniach Rasy" na temat z psychologji indywidualnej w sensie Adlera, i zaznacza konieczność organizowania poradni psychologicznych. Dr. Cygielstrejch podkreśla trudności w przeprowadzeniu w życie założeń prelegenta, głównie z tego powodu, że do nich ma się podchodzić od strony patologicznej, widzi też trudności w określaniu typów i w eksperymentowaniu zwłaszcza w szkole. Prelegent odpowiada: konieczna jest współpraca lekarzy z pedagogami, zwłaszcza z psychologami; cały szereg tematów nadaje się do opracowania; rozróżnianie typów musiało wyjść od patologów, którzy te sprawy widzą poniekąd w karykaturze, a później te podstawy rozróżnień stosują i do typów normalnych. Wielki teren pracy w tej dziedzinie leży odłogiem, należy próby rozpocząć.

## Studjum Wychowania Fizycznego w Uniwersytecie Jagiellońskim w Krakowie.

Jako druga wyższa uczelnia w Polsce, otworzył Uniwersytet Krakowski w roku ubiegłym swe podwoje dla studjów wychowania fizycznego, kreując przy swym wydziale medycznym trzyletnie Studjum Wychowania Fizycznego. Powstanie tej placówki jest w pierwszym rzędzie zasługą dziekana Wydziału Lekarskiego, gorliwego opiekuna wychowania fizycznego, prof. Stanisława Ciechanowskiego, który postawił wniosek i przeprowadził uchwałę stworzenia Studjum na Wydziale medycznym, jak również sprawę tę w dalszym ciągu w Senacie Uniwersytetu Jag. pomyślnie przeprowadził. Uruchomienie i otwarcie Studjum umożliwia znaczna subwencja, udzielona przez Państwowy Urząd Wychowania Fizycznego i Przysp. Wojsk. w Warszawie, którego dyrektor, pułk. Ulrych, gorąco poparł zamierzenia dziekana Ciechanowskiego.

Stara Wszechnica Jagiellońska może się w dziedzinie wychowania fizycznego powołać na niezwykle piękne tradycje. Wszak profesorem Almae Matris Jagellonicae był dr. Henryk Jordan, pierwszy w Europie twórca ruchu boiskowego, twórca ogrodów jordanowskich, które były wzorem dla swoich i obcych. Jordan był inicjatorem i dyrektorem utworzonych przed wojną przy uniwersytecie państwowych dwuletnich kursów dla nauczycieli gimnastyki. Do grona jego uczniów i najbliższych współpracowników należeli tacy ludzie, jak wizyt. Wyrobek, którego zasług na polu wychowania fizycznego nie trzeba tu wyliczać, dalej dr. Tokarski, autor jednego z pierwszych metodycznych podręczników gier i zabaw, ś. p. dr. Mojmir, jeden z pierwszych pracowników harcerskich i autor „Samarytanina" i t. d. Pośród profesorów wydziału lekarskiego nie brak ludzi, którzy zajmowali się lub zajmują, oraz opiekują się wychowaniem fizycznem, jak przedewszystkiem człowiek niespożytych zasług i pracy w tej dziedzinie, wspomniany już prof. Ciechanowski, dalej następny po Jordanie dyrektor kursów gimnastycznych prof. Godlewski jun., obecny dyrektor studjum wychowania fizycznego, profesor higjeny Witold Gądzikiewicz, znany higjenista i gorący opiekun wych. fiz. doc. Janiszewski. Wspomnieć tu należy także o doc. U. J., a profesorze Akad. Górn. Wal. Goetlu, który jako prezes krakowskiego Ak. Zw.. Sport. czynnie szerzy idee wychowania fiz. wśród młodzieży akademickiej.

Jak bardzo utworzenie Studjum wych. fiz. przy Uniwersytecie Jag. odpowiadało potrzebom chwili i pragnieniom studującej młodzieży, świad-

czy o tem ilość podań o przyjęcie na Studjum, których ponad 100 złożono w Dyrekcji przed otwarciem I. roku. W roku bieżącym cyfra ta zaś będzie daleko wyższa.

Powstanie Studjum Wych. Fiz. umożliwiło całemu szeregowi młodzieży z południowej Polski i Śląska poświęcenie się ulubionemu działowi pracy.

Studjum krakowskie posiada tedy świetne warunki rozwoju i chociaż dotąd nie rozporządza własnemi urządzeniami, z łatwością może wyzyskać istnienie w Krakowie pierwszorzędnych urządzeń sportowych, boisk i terenów klubowych, przystani wioślarskich, pływalni krytej Y. M. C. A., oraz pływalni otwartych.

Specjalnie korzystne warunki posiada Studjum krakowskie, jeśli chodzi o sporty zimowe. Bliskość wspaniałych górskich terenów narciarskich oraz stacyj zimowych ułatwia niezmiernie gruntowną w tym kierunku pracę. Z tych samych względów odnosi się to też do turystyki górskiej i taternictwa.

Studjum krakowskie wraz z osobą dyrektora zostało związane narazie z Zakładem Higjeny U. J. Z tego względu jedna z sal wykładowych, Dyrekcja Studjum, oraz staraniem dr. Gądzikiewicza urządzona i powoli a systematycznie zaopatrywana w przyrządy do badań — pracownia i sala seminaryjna znajduje się w tymże Zakładzie Higjeny przy ul. Lubicz 42. Wykłady anatomji oraz ćwiczenia anatomiczne, fizyka, chemja i ćwiczenia chemiczne odbywają się w odnośnych zakładach wydziału medycznego i filozoficznego, wykłady historji wychowania fizycznego, teorji, sportu, systematyki i metodyki ćwiczeń cielesnych, w zakładzie higjeny. Część wykładów przyrodniczych odbywa się razem z medykami, ćwiczenia anatomiczne i chemiczne osobno.

Jeśli chodzi o zajęcia praktyczne, to ćwiczenia gimnastyczne, gry i zabawy odbywają się w sali Sokoła, pływanie w zimie i na wiosnę w pływalni krytej Y. M. C. A., w lecie w Parku Krakowskim, do lekkiej atletyki i gier, a częściowo też i do gimnastyki wyzyskano boisko „Cracovii", jako najdogodniej położone i obecnie posiadające najlepsze urządzenia sportowe, szermierkę ćwiczono w sali szermierczej lektoratu wych. fiz. Sezon zimowy został wyzyskany znakomicie. Oprócz bowiem obowiązkowego dla wszystkich 10-cio dniowego kursu narciarskiego w Zakopanem, odbyło Studjum szereg parodniowych wycieczek narciarsko-turystycznych w góry (Klimczok, Pilsko, Babia Góra, Gorce, Tatry), które w sumie dały 16 dni wycieczkowych, nie licząc wycieczek, odbytych w czasie kursu. Jeśli chodzi o wycieczki letnie, to w tym roku poza jedną wycieczką w Pieniny więcej ich nie urządzano, ze względu na konieczność przygotowania siły słuchaczy do pierwszego egzaminu rocznego. Projektuje się dłuższą wycieczkę turystyczną we wrześniu b. r., zaś na przyszłoroczne wakacje obóz stały obowiązkowy dla wszystkich.

Grono wykładowców i instruktorów przedmiotów praktycznych i metodycznych stanowili: prof. Figna — wykłady historji wychowania fizycznego (wraz z proseminarjum z hist. w. f.) i teorji sportu. Ćwiczenia gimnastyczne pań: prof. Mayówna i Lewandowska, panów: prof. Biernakiewicz i kpt. Frączkiewicz. Ten ostatni też ćwiczenia lekkoatletyczne. Prof. Zajdzikowski — gry i zabawy oraz łyżwiarstwo, — szermierka i pływanie lektor Linnemann, nadto pływanie prowadził też p. Michalek; narciarstwo wraz z wycieczkami prof. Biernakiewicz. Wspomnieć tutaj należy, że dzięki zasiłkowi Min. W. R. i O. P. z grona instruktorskiego Studjum wyjechali na studja zagraniczne na czas wakacyj do Finlandji i Szwecji: prof. Mayówna i Koczurówna, oraz wizytator Wyrobek (który ma w przyszłym roku szkol. wykładać teorję wych. fizycz., oraz prowadzić seminarjum wych. fiz.), prof. Figna i Biernakiewicz.

Studjum liczyło 60 słuchaczy i słuchaczek, w tem 14 studentów i studentek pełnego trzyletniego studjum, 4 słuchaczki wolne, reszta studenci i studentki studjum uproszczonego dwuletniego, słuchacze filozofji. Większość stanowiły studentki, studentów przyjęto 27.

Ważną zdobyczą Studjum jest zatwierdzenie jego utworzenia przez Min. W. R. i O. P., które uzyskało staraniem dziekana wydziału lek. i dyrektora Studjum.

Obraz pracy Studjum nie byłby zupełny, gdybyśmy nie wspomnieli o Kole Studentów Wych. Fiz. U. J., utworzonem już w listopadzie 1927. Należą do niego wszyscy studenci i studentki Studjum. Koło współpracuje usilnie z Dyrekcją. Pomogło jej w urządzeniu kursu narciarskiego i zakupnie sprzętu, zorganizowało przy poparciu Dyrekcji wycieczki narciarskie, zorganizowało kasę koleżeńską, uzyskało subwencję 3.000 zł. od Wojewódzkiego Komitetu W. F. w Krakowie na zakup sprzętu narciarskiego, uzyskało wolne wstępy dla słuchaczy na szereg zawodów sportowych, dalej urządziło jedno publiczne zebranie dyskusyjne z referatem prof. Biernakiewicza p. t. „Niebezpieczeństwa sportu zawodniczego". Dzięki działalności zarządu Koła, życie koleżeńskie na Studjum jest bardzo silnie rozwinięte, stwarzając atmosferę sprzyjającą pracy i dalszemu rozwojowi. Już dziś Studjum stanowi na Uniwersytecie Jag. może najbardziej zżyty odłam młodzieży.

## Z Centralnej Szkoły Wojsk. Wych. Fiz. w Poznaniu.

W nowym roku szkolnym 1928/29 posiada Centralna Szkoła Wychowania Fizycznego zasadniczy kurs roczny, obesłany przez 37 oficerów i 7 funkcjonarjuszów policji państwowej. W styczniu zespół ten bawił w całym składzie na 4-ro tygodniowym kursie narciarskim w Krynicy. Zaznaczyć należy, że tegoroczny kurs narciarski prowadzi Szkoła samodzielnie t. j. bez pomocy instruktorskiej z poza Szkoły.

Z początkiem roku szkolnego, odbył się 6-cio tygodniowy kurs informacyjny wychowania fizycznego dla oficerów przysposobienia wojskowego na powiatach. Kurs ten zgromadził 55 oficerów z terenu całej Rzeczypospolitej.

Najbliższemi kursami będą: a) kurs doskonalący szermierczy dla przyszłych kierowników Ośrodków tego sportu. Na kurs wyznaczeni zostaną oficerowie i podoficerowie imiennie w liczbie około 15-tu. Termin otwarcia około 20 stycznia; b) kurs podoficerski 6-cio miesięczny dla 50 podoficerów zawodowych, rozpoczynający się z dniem 2 lutego br.

Bieżący rok szkolny ma być ostatnim rokiem istnienia Szkoły, gdyż jesienią — według zapowiedzi pułkownika Ulrycha — ma ją wchłonąć Centralny Instytut Wychowania Fizycznego na Bielanach. Ponieważ instruktorzy Szkoły mają służyć swojemi wiadomościami i wieloletniem doświadczeniem przyszłemu Instytutowi, Państwowy Urząd Wychowania Fizycznego delegował kilku z nich na dodatkowe studja zagraniczne.

W tych dniach powrócili specjaliści w zakresie szermierki, por. Laskowski i st. sierż. St. Zagacki z kilkotygodniowego pobytu we Włoszech, a wyjeżdżają: kpt. R. Szuszkiewicz do Finlandji, Szwecji i Danji na 3 miesiące dla pogłębienia swych wiadomości w zakresie gimnastyki, oraz kpt. dr. Z. Szydłowski do Belgji, Francji i Danji na 5 miesięcy na studja z zakresu fizjologji ćwiczeń, biometrji itp.

Wzorem lat ubiegłych, korzysta Ośrodek Wychowania Fizycznego na miasto Poznań i w tym roku z wszelkich urządzeń Szkoły dla swych uczniów i kursantów.

## Z VIII Polskiego Kongresu Przeciwalkoholowego.

W dniach 8 i 9 grudnia ub. r. obradował w Lublinie w sali Rady Miejskiej ósmy z rzędu ogólnopolski kongres urządzony pod protektoratem

p. Prezydenta Rzplitej. Obrady kongresowe zagaił wiceprezydent miasta i przewodniczący komitetu miejscowego dr. Drożdż, witając wojewodę Remiszewskiego jako reprezentanta Prezydenta Rzeczypospolitej, J. E. Ks. Biskupa Fulmana, gen. Taczaka, przedstawicieli ministerstw: Spraw Wewnętrznych, Pracy i Opieki Społecznej, Komunikacji, Spraw Wojskowych i Sprawiedliwości oraz delegatów innych władz, organizacyj społecznych i gości, którzy szczelnie zapełnili salę w liczbie przeszło 300; w tem nie brakło i robotników i włościan. Następnie zabrał głos przewodniczący komitetu kongresowego p. red. Szymański z Warszawy, który wskazał na kilka dodatnich objawów, świadczących o szybkim rozwoju ruchu przeciwalkoholowego, np. wystawy, kursy, związki kolejarzy i szoferów abstynentów, samorzutny ruch plebiscytowy w Pruszkowie i 238 innych gminach. Po przemówieniach powitalnych wysłał Kongres telegramy do p. Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej, do J. E. Ks. kardynała-prymasa Hlonda, do J. E. Ks. kardynała Kakowskiego, do p. premjera Bartla, do p. min. Piłsudskiego, do p. prof. B. Dybowskiego we Lwowie (przewodniczącego hon. kongresu) i do wielkiego propagatora akcji przeciwalkoholowej, prezydenta Stanów Zjednoczonych p. Hoovera.

P. prof. dr. Gantkowski z Poznania, przewodniczący kongresu, wygłosił wykład wstępny na temat: „Wpływ alkoholu na psychikę człowieka". Po nim ks. kan. Władziński z Lublina zaznajomił słuchaczy z dziejami alkoholizmu w Polsce. Po przerwie obiadowej, mówiła przewodnicząca Nar. Organizacji Kobiet z Warszawy, p. Puzynianka o zadaniach kobiet w walce z alkoholizmem, a po niej p. prof. Radziwiłłowicz z Wilna o ostatnim kongresie międzynarodowym w Antwerpji oraz o następnym kongresie międzynarodowym, który w roku 1931 będzie obradować w Warszawie. Z kolei odczytano 40 depesz z życzeniami, które nadeszły z różnych stron kraju, m. in. od Ich Eksc. ks. biskupów Bandurskiego, Laubitza i Wetmańskiego. Wieczorem podejmował Magistrat uczestników kongresu rautem. W niedzielę 9. 12. po mszy św. przemawiał inż. Korczyński z Lublina na temat: Alkoholizm a sprawa robotnicza, dr. Kuropatwiński z Drohiczyna Poleskiego na temat: Jak zwolnić budżet państwa z pęt alkoholizmu, oraz ks. prałat Korniłowicz z Lublina na temat: Idea abstynencji. Treści wykładów nie podajemy, ponieważ ukażą się w całości w pamiętniku.

Podziękowawszy wszystkim prelegentom za wykłady opracowane starannie i wygłoszone zajmująco, zamknął przewodniczący drugie zebranie plenarne, otwierając zarazem prace komisyj: szkolnej, kolejowej, lekarskiej i ogólnej — gdzie wygłoszono cały szereg referatów, połączonych z ożywioną dyskusją. W komisji szkolnej przemawiali dyr. Duchowicz i ks. dr. Ciemniewski ze Lwowa, ks. Kuznowicz T. J. z Krakowa i sekretarz gen. Zw. Harc. Polskiego p. Grzymałowski z Warszawy. Na komisji kolejowej przemawiał asesor Gallert z Białegostoku, na komisji lekarskiej prof. Władyczko z Wilna, dyr. Łuniewski i dr. Deresz z Tworek, w obecności 26 lekarzy, którzy utworzyli Związek Lekarzy Abstynentów, na komisji ogólnej St. Bojarska z Więcborku, Strzemżalski, sekretarz magistratu z Łowicza, red. Szymański z Warszawy. W czasie obrad komisyjnych przybył na kongres marszałek Senatu dr. Szymański z Warszawy, którego powitano na komisji szkolnej, a następnie zaproszono na bankiet, urządzony z ramienia miejscowego komitetu kongresowego. Popołudniu 9. 12. odbyły się dzięki gościnności ks. szamb. Korniłowicza w konwikcie księży studentów pod przewodnictwem ks. prof. dr. Górala zebranie księży abstynentów przy bardzo licznym udziale księży z Lublina, oraz gości z Płocka, Lwowa, Rzeszowa i Poznania; przemawiał także duchowny prawosławny Kabłukow z Druskienik, prezes tamtejszego koła „Trzeźwości".

Ostatnie zebranie plenarne odbyło się tegoż dnia wieczorem i powzięto szereg ważnych rezolucyj, a to między innemi: Kongres zwraca się do Rządu, Sejmu i Senatu z usilnem przedstawieniem niezbędnej konieczności ścisłego wykonywania obowiązującej ustawy przeciwalkoholowej w całej pełni; wyraża słowa najwyższego i najgorętszego uznania gminom, które uchwaliły na terenie swoim prohibicję; zwraca się do Ministerstwa Wyznań Religijnych i Oświec. Publ. z przedstawieniem konieczności wprowadzenia alkohologji we wszystkich szkołach Rzeczypospolitej wszystkich typów; zwraca się do Min. Komunikacji z przedstawieniem ścisłego wykonywania przepisów ustawy przeciwalkoholowej, odnoszących się do zakazu podawania i sprzedawania napojów alkoholowych w bufetach i restauracjach kolejowych oraz wagonach restauracyjnych, oraz prosi o włączenie do programu szkolenia wszystkich kategoryj personelu kolejowego wykładów alkohologji; wzywa samorządy miejskie i terytorjalne do podjęcia energicznej walki z alkoholizmem; uważa za niezbędne wprowadzenie na Górnym Śląsku szeregu ograniczeń przeciw nadmiernemu rozrostowi pijaństwa; wzywa organizacje przeciwalkoholowe do usilnej agitacji przeciwalkoholowej w sferach robotniczych, rzemieślniczych i włościańskich; zwraca się do cerkwi prawosławnej w Polsce z prośbą o podjęcie czynnej walki z alkoholizmem wśród ludności prawosławnej na Kresach Wschodnich; Ruch przeciwalkoholowy winien wprowadzić najusilniej w życie nowe formy obcowania towarzyskiego, wykluczające poczęstunek alkoholowy; stwierdza, że organizacja leczenia alkoholików wchodzi w zakres obowiązków ciał samorządowych, winna stanowić nieodzowną część ich planu walki z alkoholizmem, jest rzeczą możliwą i bezwzględnie celową, musi być rozpoczęta, nie czekając na zorganizowanie walki z alkoholizmem w całej rozciągłości.

Stwierdzić można z radością, iż kongres VIII w Lublinie nietylko odznaczał się wielką liczbą uczestników, lecz że powziął nader ważne dla przyszłości ruchu przeciwalkoholowego uchwały. To też uczestnicy kongresu wracali z świeżym zapałem do domu, z nadzieją zobaczenia się w jeszcze liczniejszem gronie na kongresie w Poznaniu. Już po kongresie w poniedziałek obradowali nauczyciele abstynenci pod przewodnictwem p. kierownika B o j a n o w s k i e g o. Z okazji Kongresu wygłosił p. prof. G a n t k o w s k i wykład dla oficerów i dla policji, ks. kan. C z ą s t k a wykład dla uczniów seminarjum biskupiego, niżej podpisany zaś do kleryków seminarjum duchownego. Niestety i tym razem zaniechano wykładów dla sfer ludowych, prawdopodobnie dla braku czasu. Prasa miejscowa okazywała kongresowi dużo życzliwości. Komitetowi Organizacyjnemu należy się szczera podzięka za trud włożony w urządzenie kongresu, który bez wątpienia zadowolił wszystkich i przyniesie pożądany skutek.

Ks. T. G a ł d y ń s k i.

---

# Z RUCHU ĆWICZEBNEGO.

## Święto sportowe młodzieży szkół średnich 1928.

### Okreg Pomorski.

W ubiegłym roku szkolnym postanowiło Kuratorjum nie urządzać okręgowego święta sportowego, lecz położyć większy nacisk na organizowanie miejscowych szkolnych świąt sportowych. Przy podawaniu dla nich ogólnych wytycznych podkreślono zawody zespołowe i odsunięto na plan dalszy jednostkowe, nastawione na specjalizację i rekord. Tam, gdzie warunki były odpowiednie, szkolne święto sportowe urządzać miały wspólnie wszystkie szkoły danej miejscowości. Okólnik Kuratorjum przewidywał również możliwość łączenia tego święta z innem szkolnem świętem, np. pie-

śni, p. w., lub t. p. W lokalnych szkolnych świętach sportowych mogły brać udział zespoły pozamiejscowej młodzieży szkolnej. Organizatorzy szkolnych świąt sportowych, niekrępowani terminem ani ramami zgóry, mieli możność rozwinięcia w programach swej pomysłowości przy uwzględnieniu lokalnych warunków. Ponieważ trudno o jednolitą formę, w którą możnaby wcisnąć poszczególne szkolne święta sportowe na Pomorzu, zestawiono je tutaj wedle miejscowości w zwięzłem ujęciu programowem, z opuszczeniem szczegółów cyfrowych. Na wstępie zaznacza się, że na 9 państw. sem. nauczyc. jedno, a na 20 państw. gimn. również jedno nie urządziło, ani nie brało udziału w innem święcie sportowem z przyczyn, zasługujących na uwzględnienie. Z 3 średn. państw. szkół zaw. 2 miały święto sportowe, a jedna usprawiedliwiła swoje wstrzymanie się od zorganizowania tego rodzaju imprezy. Z 10 prywatnych i społ. szkół średn. og.-kszt., 4 nie urządziły u siebie sportowego święta, z których 2 miały ku temu powody zasługujące na usprawiedliwienie. Zarządzenie Kuratorjum co do szkolnych świąt sportowych nie obowiązywało szkół powszechnych.

B r o d n i c a. Święto sportowe odbyło się 17. VI. na miejskim stadjonie. Wzięły w niem udział miejscowe gimnazjum, szkoła handlowa, szkoła powsz. i sem. nauczyc. z Działdowa. Program święta obejmował metodyczne lekcje gimnastyki, trójboje, zawody jednostkowe chłopców i dziewcząt i siatkówkę. Trójboje starszych obejmowały: I. — 100 m., skok wdal i 110 m. z płotkami; II. — 400 m., skok wzwyż i oszczep; III. — 800 m., dysk i pchnięcie kulą 7¼ kg. Trójbój młodszych obejmował: 60 m., skok wdal i dysk. Zawody jednostkowe chłopców składały się z 200 m., 2000 m. naprzełaj, skoku o tyczce i biegu sztafetowego 4 × 100 m. Zawody jednostkowe dziewcząt obejmowały bieg 60 m., 200 m., skok wdal, pchnięcie kulą 5 kg. i rzut dyskiem 1 kg.

C h e ł m n o. 14. VI. odbyło się szkolne święto sportowe w państw. ż. gimn. W programie były pokazowe lekcje gimnastyki, bieg 40 m. (dla uczenic młodszych), 60 m., skoki wdal i rzuty piłką nad głową. Oprócz tych zawodów klasy rozgrywały między sobą siatkówkę, koszykówkę, piłkę ręczną i kwadrant.

C h e ł m ż a. Miejscowe państw. gimn. miało swoje święto sportowe w dniu 18. VI. Punktami programu zawodów były: trójbój drużynowy, sztafeta 4 × 60 m., trójbój jednostkowy (60 m., skok wdal i rzut dyskiem), rozgrywki tennisowe, siatkówka, koszykówka, palant i kwadrant. 7. VI. gimnazjalny klub wioślarski stanął do zawodów na tamtejszych regatach i uzyskał w nich przewagę nad współzawodnikami (Chełmżyńskie Tow. Wioślarskie). Trzy zwycięskie gimnazjalne obsady wioślarskie wzięły w dniu 1. VII. udział w regatach bydgoskich, z których wyniosły dwie II-gie nagrody.

C h o j n i c e. Na dzień święta sportowego przeznaczyło państw. gimn. 3. VI. Program obejmował popisy chóru uczniowskiego, ćw. harcerskie (obóz i popisy sprawności), pokazową lekcję gimn., zawody lekko-atl., zabawy i gry sportowe starszych (koszykówka, siatkówka, palant). Uczniów powyżej lat 17 obowiązywał 5-bój, a poniżej lat 17 3-bój. Na pierwszy składały się: skok wdal, bieg na 100 m., rzut oszczepem, bieg 800 m. i rzut dyskiem; na drugi skok wdal, rzut dyskiem, oraz bieg na 80 m. Prócz tych wielobojów przewidziano zawody jednostkowe w wyliczonych wyżej konkurencjach, do których dodano jeszcze skok wzwyż, o tyczce i pchnięcie kulą. Prywatne gimn. z jęz. wykł. niem. nie urządziło specjalnego święta sportowego; dziewczęta tego zakładu brały 1. VII. udział w popisie, na który składały się korowody, zabawy i gry ruchowe.

G n i e w. Święto sportowe miejscowego progimn. obejmowało 2 dni, t. j. 20 i 21. V. W pierwszym dniu uczestniczyło w niem państw. gimn. m. w Tczewie. Przewidziano na ten dzień 5-bój zawodników z obu szkół, skła-

dający się z biegu na 100 m., skoku wdal, wzwyż, pchnięcia kulą i rzutu dyskiem, a ponadto zawody jednostkowe w rzutach oszczepem, w skoku o tyczce oraz piłkę latającą i koszykówkę. W drugim dniu brały tylko udział zespoły klasowe miejscowego zakładu i to osobno chłopców i dziewcząt. Rozgrywano koszykówkę i stawano do konkurencyj w biegu sztafetowym, skoku wdal, wzwyż i w rzucie piłką palantową. Prócz tego były lekcje pokazowe gimnastyki chłopców i dziewcząt.

Górna Grupa. Zakład misyjny św. Józefa urządził święto sportowe dla swej młodzieży w dn. 24 i 25. VI. 95% uczniów wzięło bezpośredni udział w zawodach. Pierwszy dzień przeznaczono na gry w piłkę ręczną, pięstówkę, koszykówkę, baseball (a palant? Red.) i na strzelanie z broni małokalibrowej. Dzień drugi miał w programie biegi zwykłe i z przeszkodami, skoki, wspinanie się i dalszy ciąg strzelania do tarczy. Zawody zakończyła gremjalna wycieczka do lasu i zabawy w nim całej młodzieży.

Grudziądz. Wszystkie miejscowe szkoły, prócz powszechnych i niemieckich zorganizowały w dn. 18 i 19. VI. wspólne święto sportowe przy współudziale Miejskiego Komitetu W. F. i P. W., który ponadto ufundował wędrowną nagrodę dla miejscowej szkoły, wykazującej w czasie tego święta najlepszą sprawność fizyczną swych uczniów. Na zawody chłopców składały się biegi 100, 200, 800 i 1500 m., pchnięcia kulą, rzuty dyskiem i oszczepem, skoki wzwyż, wdal i o tyczce; konkurencje te ujęto w formy trójbojów, do których dodano gry sportowe w piłkę ręczną, palant, koszykówkę i siatkówkę. Uczniowie z hufców szkolnych uczestniczyli ponadto w zawodach strzeleckich. Gimn. mat.-przyr. zademonstrowało boiskową lekcję gimnastyki. Zawody dziewcząt obejmowały bieg na 60 m., rzut dyskiem, pchnięcie kulą, skok wdal i wzwyż, siatkówkę i koszykówkę. Najlepszą sprawność fizyczną wykazali uczniowie z gimn. mat.-przyr., dalej oba (razem) sem. nauczyc.; osobną lokatę otrzymało miejscowe gimn. ż. Pryw. gimn. z jęz. wykł. niem. urządziło osobne święto sportowe 15 i 16. VI. w formie zawodów międzyklasowych.

Kościerzyna. Miejscowe gimn. i sem. nauczyc. urządziło wspólne święto 21. VI. W programie była popisowa lekcja gimnastyki, trójboje drużynowe (po 12 uczestników z obu szkół), drużynowe biegi naprzełaj (po 15 zawodników), palant, koszykówka i piłka latająca. Na trójbój młodszych złożyły się bieg na 60 m., rzut piłką palantową i skok wdal; na trójbój starszych bieg na 100 m., rzut dyskiem i skok wzwyż. Bieg naprzełaj młodszych wynosił 1500 m., a starszych 3000 m.

Lubawa. 10 i 17. VI. były poświęcone szkolnemu świętu sportowemu miejscowego progimn. i sem. naucz. W programie był palant, trójboje (konkurencje lekkoatlet., strzelanie, rzut granatem), pokazowa lekcja gimnastyki, piramidy, wyścigi na rowerach (? red.), siatkówka i koszykówka.

Starogard. 16. V. był dniem święta sportowego dla tamtejszego gimnazjum. Na jego program złożyły się: pokazowa lekcja gimnastyki, trójboje dla młodszych (60 m., skok wdal i pchnięcie kulą 2,5 kg.) i starszych, zawody jednostkowe, palant, piłka ręczna i koszykówka. Do trójbojów dopuszczono po 4 uczniów. Zawody jednostkowe reprezentował bieg sztafetowy 4 × 100 m., skok o tyczce, rzut oszczepem 800 g. i bieg naprzełaj 2000 m.

Świecie. 12. VI. urządziły wspólne święto sportowe miejscowe gimnazjum i gimnazjum z Chełmna. W programie były: trójbój młodszych (80 m., kula i skok wdal), czworobój starszych (100 m., skok wdal, wzwyż i kula), boiskowa lekcja gimnastyki, koszykówka, siatkówka, palant i mecze tennisowe. Do każdej konkurencji lekkoatletycznej każdy zakład wysyłał po 1 drużynie z 6 zawodników.

T c z e w. Świąteczne zawody sportowe, zorganizowane przez miejscowe męskie gimn. państw., trwały 2 dni, t. j. 17 i 18 VI. W pierwszym dniu uczestniczyło w nich również i progimn. z Gniewa (12-tu zawodników). Konkurencje były następujące: rzut dyskiem 2 kg., oszczepem i bieg na 100 m., pchnięcie kulą 7½ kg., skok wdal, wzwyż i o tyczce, oraz siatkówka, koszykówka, piłka ręczna i lekcja pokazowa gimnastyki. W drugim dniu współzawodniczyły ze sobą już tylko klasy miejscowego zakładu, reprezentowane drużynami po 4 zawodników. Młodsi mieli trójbój, składający się z biegu na 80 m., skoku wdal i pchnięcia małą kulą, a starsi trójbój z biegu na 100 m., skoku wzwyż i rzutu dyskiem. Państw. gimn. urządziło dla siebie osobne święto sportowe w dniu 21. VI. W programie były: boiskowa lekcja gimnastyki, piłka latająca, koszykówka, pląsy i popisy chóru gimn.

T o r u ń. Komitet organizacyjny, wyłoniony z miejscowych szkół (prócz powsz. i wydz.), połączył szkolne święto sportowe ze świętem p. w. i przeznaczył na nie dzień 9 i 10. VI. W pierwszym dniu odbyły się zawody eliminacyjne, strzeleckie i ćwiczenia polowe hufców szkolnych. Program dnia drugiego obejmował trójbój (60 m., pchnięcie kulą 2½ kg., skok wdal, 100 m., oszczep, skok wzwyż, bieg sztafetowy 4 × 100 m., pchnięcie kulą 7½ kg.), palant, koszykówka, szczypiorniak, siatkówka i graniczna.

T u c h o l a. W tych samych dniach co Toruń odbyło miejscowe sem. nauczycielskie swoje święto sportowe. Zawody eliminacyjne przeznaczono na pierwszy dzień. Prócz finałów lekko-atletycznych w drugim dniu, pokazano również boiskowe lekcje gimnastyczne, koszykówkę i szczypiorniaka. Na konkurencje lekkoatletyczne złożyły się biegi na 100, 400, 800 m. (od 16 lat wgórę) i na 60 m. (do 16 lat), skoki wdal, wzwyż, pchnięcie kulą, rzuty dyskiem i oszczepem. Skoki i rzuty przeznaczono dla starszych uczniów.

W ą b r z e ź n o. Święto sportowe razem ze świętem p. w. miejscowego gimn. i państw. szkoły rolniczej z Dębowejłąki obchodzono 5. VI. Przedpołudnie zajęły terenowe ćwiczenia hufców szkolnych, pokazowe lekcje gimnastyki i siatkówka. Popołudnie wypełniły: bieg 100 m., skoki wzwyż, wdal i o tyczce, pchnięcia kulą, rzuty dyskiem i oszczepem, strzelanie z broni długiej i małokalibrowej, oraz mecz piłki ncżnej reprezentacyjnych drużyn obu zakładów.

W e j h e r o w o. Miejscowe szkoły prócz powsz. i zrzeszenia Młodzieży Katolickiej urządziły święto sport. i p. w. w dn. 10 i 11. VI. W pierwszym dniu odbył się marsz z karabinem 5 klm., strzelanie do tarczy, rzuty granatem i skoki wdal. Na drugi dzień wyznaczono biegi na 1500 m. Miejscowe sem. nauczyc. 24. V. miało osobne swoje święto sportowe. Na program jego złożyły się pokazowe lekcje gimnastyki, wieloboje młodszych i starszych, zabawy dzieci ze szkoły ćwiczeń i gry. Na wielobój starszych składały się: bieg 100 m., skok wdal, wzwyż i pchnięcie kulą, a na wielobój młodszych bieg 60 m., skok wdal i wzwyż. Gry sportowe reprezentowała siatkówka, koszykówka i szczypiorniak.

## Osnowa lekcyjna dla dziewcząt w wieku od 10—12 lat

ułożona na podstawie kursu mjr. T h u l i n a.

A. 1. „Wycinanki, wystrzyganki", zabawa ze śpiewem i ruchami stosownie do tekstu (zastosowana na wzór zabaw szwedzkich, — tekst Parazińskiej).

2. Szybkie przechodzenie z jednej postawy do innej: a) dwójkami do siebie zwrot, siad płaski; b) w lewo leżenie przodem; c) zeskokiem siad swobodny; d) do prowadzącej tyłem zwrot, leżenie tyłem (przejście z jed-

nej post. w drugą drogą najkrótszą, dobrze wyuczoną, nacisk na dokładność przejścia i przybranej postawy).

3. Zupełne rozluźnienie mięśni (próba przez same ćwiczące i przez prowadzącą, unoszenie poszczegól. kończyn).

4. a) Siad swobodny — i poprawa postawy (pracują po dwie). b) To samo z samokontrolą (ręce na brzuchu i lędźwiach).

5. a) Korekcja stóp; poskokami rozkroki i zeskoki (wszystkie liczą głośno do 8); b) powyższe bez głośnego liczenia (z korekcją w czasie ćwiczeń).

6. Rozkrok — i skłony rytmiczne wprzód z uderzaniem palcami daleko, bliżej, przy stopach i powrót do post. (najpierw na liczenie, potem bez, z muzyką, takt $^2/_4$).

7. Wypady boczne z wyprostem ramion wbok (rytmicznie na liczenie i bez, z muzyką, takt $^2/_4$).

8. Skłony głowy w różnych kierunkach.

9. Trzy poskoki w miejscu (stopy zwarte), po trzecim przysiad o kolanach prawie zwartych.

B. 1. Pochód po równoważni z uginaniem kolan poniżej tramu; zejście odmykiem (dwa tramy w różnych wysokościach dla mocniejszych i słabszych).

2. Przeploty na kracie w poziom.

3. Gra: mocowanie się 2 szeregów przy pomocy laski.

4. a) Siad swobodny — i wymach ramion zboku przodem wzwyż; b) Skurcze i wyprosty nóg, na znak zatrzymać jedną kończynę w bezruchu (rodzaj ćwiczeń dysymetr. przez zatrzymanie raz lewej, raz prawej kończyny — druga dalej pracuje).

5. Marsz i bieg (bez liczenia z zachowaniem tempa).

6. Gra: wyścig z piłką na łyżce.

7. Przewijanie się pod ręką trzymającą szczebel przyścianka (po każdem przewinięciu się chwyt o jeden szczebel niżej).

8. a) Skok wdal z balansu nóg z wymachem rąk (zaznaczanie kredą, kto najdalej skoczył; skok wolny). b) Wybieg po ławce pochyłej, przysiad podp. jednor. — i skok wgłąb (skok z podporem). c) Skok przy pomocy lin (skok ze zwisu).

9. Przewrót na materacu strumieniem.

C. 1. Marsz bez liczenia.

2. Siad skrzyżny — i wyprosty ramion w różnych kierunkach z zamkniętemi oczyma (wyczucie mięśniowe).

3. Poprawa postawy.

4. Pożegnanie.

*Uwaga:* S i a d e m s w o b o d n y m nazywam siad o nogach lekko ugiętych, kolanach mocno rozchylonych, stopach opartych o ziemię krawędziami zewnętrznemi.

A. P i g o n i ó w n a.

---

# POSZUKIWANIA.

## Zabawy i gry kaszubskie.

### *I. Gra w guziki.*

Gra ulubiona chłopców 6—14 letnich, niekiedy i przez dziewczęta niższego stanu, w licznych wioskach na Kaszubach stosowana za czasów zaborczych w szkole i po domach, pomimo zakazu rodziców i nauczycieli, tak uporczywie, że zdarzało się bardzo często, że uczniowie przychodzili już rano do szkoły, lub w południe do domu bez żadnych guzików przy ubraniu, gdyż takowe przegrywali (to jest stracili) w grze na drodze do

szkoły lub do domu. Mimo ciężkich kar cielesnych nauczycieli i rodziców i mimo to, że nauczyciele odbierali często po kilka tuzinów guzików niektórym chłopcom, gra ta do chwili odrodzenia Polski nie ustała. Obecnie już u dzieci prawie nigdzie nie znana.

Ważne były tylko guziki od ubrań. Uczestników gry mogło być 2, 3, lub 4, reszta dzieci tym kilku przyglądała się, lub grała więcej partyj. Chłopiec najbardziej wpływowy rozpoczynał zwykle grę w ten sposób: „Dej na zadawkę". Gdy drugi chłopiec dodał guzik własny, rozpoczynała się właściwa gra; chłopcy uklękli na ziemię lub usiedli na ławeczkę i pierwszy brał oba guziki w dłonie, które uwypuklił tak, że gdy poruszał następnie rękami, guziki mogły się swobodnie poruszać. Wstrząsnąwszy kilka razy guziki w dłoniach, puszczał je swobodnie na ziemię. Gdy oba padły wklęsłą stroną na ziemię, pierwszy chłopiec wygrywał i chował jeden guzik do kieszeni. O ile drugi chłopiec chciał dalej grać, musiał dać drugi guzik na tak zwaną zadawkę, i t. d. O ile jednak padł tylko jeden guzik stroną wklęsłą albo oba padły stroną wypukłą na ziemię, rozpoczynał tak zw. wygrywanie drugi chłopiec z tem samem prawem. Ten zaś który miał szczęście wygrać, rozpoczynał zawsze grę na nowo.

Jeżeli grało 3 lub 4 chłopców, to w razie niewygranej, przechodzi kolej na następnego z prawej strony ku lewej.

Małą odmianą tej gry jest to, że bierze się dwa guziki do rozpoczęcia gry, a jako stawkę daje się także zawsze jeden guzik.

### *II. Rzucanie guzików, pieniędzy i t. p.*

Podobnie jak powyższa gra, ulubiona przez chłopców, często i przez dziewczęta stanu niższego i średniego w wieku od lat 6—14. Uczestników gry jest zwykle dwoje, może jednak być i kilku, lecz wtenczas wszyscy grają po kolei z rozpoczynającym grę.

Gra odbywa się w ten sposób, że najpierw pierwszy rzuca stojąc guzik, pieniądz lub t. p. o ścianę, następnie drugi starając się rzucić tak, aby jego guzik padł jak najbliżej jego przeciwnika. O ile guzik padł tak blisko, że chłopiec mógł sięgnąć palcami swej dłoni oba guziki razem, wtenczas chłopiec drugi wygrał i zabiera guziki lub to w co grali. Pierwszy zaś, o ile chce grać dalej, musi rzucać w nowej grze jako drugi, nowy guzik, pieniądz lub t. p. Ponieważ i przy tej grze często jedno dziecko zostało znacznie poszkodowane, zwłaszcza jeżeli dzieci rzucały pieniądze, dlatego i ta gra niemile była widziana przez wychowawców.

Obecnie gry tej nie spotyka się w tut. stronach.

### *III. Rzucanie kręgu.*

Niebezpieczna gra chłopców w wieku szkolnym i starszym w licznych wioskach na Kaszubach, stosowana za czasów zaborczych na drogach wiejskich.

Do gry niezbędne były następujące przyrządy: a) krąg drewniany (który chłopcy odpiłowali zwykle od podstawy jakiegoś słupa lub drzewa suchego); krąg bywał różnej wielkości, niekiedy średnica jego sięgała 30 cm. (zwykle około 10 cm.) a grubość do 5 cm,; b) pałki lub deski do zatrzymywania kręgu.

Gra odbywała się w ten sposób, że chłopcy dzielili się na dwa szeregi i ustawiali się w odległości 20—50 m. naprzeciw siebie. Następnie ci, którzy najlepiej umieli rzucać, rzucali krąg do przeciwnej partji, celem upędzenia tejże za wyznaczoną granicę, która znajdowała się o kilkadziesiąt metrów poza każdą partją. Przeciwna zaś partja starała się krąg zatrzymać i odbić jak najdalej z powrotem do partji pierwszej, aby następnie z bliższej odległości przerzucić krąg przez jej granicę. Skoro to się udało, zmieniały obie miejsca i gra rozpoczynała się na nowo. Warunkiem też było aby krąg toczył się po ziemi

Często w braku drewnianego kręgu, zastępowano go małą grubą obrączką żelazną.

Ponieważ przy tej grze (a zwłaszcza jeżeli w grze brała udział młodzież starsza) często miały miejsce poranienia, przeto wychowawcy i tej gry nie zezwalali. Obecnie się jej nie spotyka. Sądzę, że gdyby jednak krąg drewniany zastąpiono lżejszym, nieszkodliwym i prawa wstrzymywania i rzucania ujęto w lepszą formę, gra ta stałaby się pożytecznym środkiem wychowawczym.

*IV. W kaczki.*

Gra chłopców w wieku szkolnym spotykana w okolicach, gdzie są stawy a zwłaszcza jeziora na Kaszubach. Liczba uczestników może być dowolna.

Chłopcy nazbierają płaskich kamyczków, ustawiają się w dowolnej odległości przy brzegu wody i rzucają kolejno kamyczki na wodę, w kierunku jak najbardziej poziomym. Którego chłopca kamień podskoczy na wodzie najwięcej razy, ten zostaje królem lub majstrem (mistrzem) i ustawia się na przedzie lub w środku (według umowy) na najwygodniejszem miejscu.

Gra ta i dzisiaj jeszcze spotykana.

Odmianą jest rzucanie kamieni z bata lub procy, co jednak rzadziej się spotyka, ponieważ gra ta jest niebezpieczna.

*V. W Hopowie na sali.*

Zabawa chłopców i dziewcząt w wieku szkolnym, stosowana jednak za czasów zaborczych w wioskach przy Kartuzach, na uroczystościach weselnych i na zabawach ludowych przez dorosłych. U dzieci zabawa ta miała miejsce na drogach przy domach, najczęściej w porach wieczornych całego roku.

Dzieci ustawiają się w koło, następnie biorą się za ręce i śpiewają na melodję krakowiaka, tańcząc i naśladując słowa ruchami w czasie tańca:

W Hopowie na sali, Niemce teńcowele, Polok wąsem zreszeł, Niemce ucekele. — Poloce tańcują, Aż się bute prują, Niemce podowome (pod ławami?) Bute reperują.

Zabawa ta obecnie nie stosowana, jako nie odpowiednia do czasu.

O stosowaniu tej zabawy powyższej, stwierdziłem przez opowiadanie młodzieży i dorosłych tut. okolicy.

*VI. Siedzi wróbel na kościele.*

Zabawa chłopców i dziewcząt szkolnych, dozwolona i za czasów zaborczych w niektórych szkołach, gdzie nauczyciel był przychylny Polakom na Kaszubach.

Dzieci tworzą koło, trzymając się za ręce, ochoczo podskakują, idąc kołem i śpiewają na melodję krakowiaka. Jedno z dzieci siedzi w kole, zwykle na kamieniu i naśladuje pracę szewca, drugie (t. j. żona szewca) chodzi w kole.

Przy końcu wiersza powstaje szewiec i lekko uderza żonę kilka razy po plecach. Przy drugim wierszu występują inne dzieci, które przedstawiają szewca i żonę.

Pieśń: Siedzi wróbel na kościele, / Szyje buty na wesele, / Co zarobi to przepije, / Przyjdzie dodom, żonę bije. / Żona płacze, lamentuje, A on bardziej podskakuje. — Skacze wróbel po drodze, /Szyje buty Jadwidze, / Jadwiga ich nie chce, / Bo z nich idą wiechce. — Siedzi kotek w kuli, / Szyje buty Juli, / A Jula ich nie chce, / Bo z nich idą wiechce.

*VII. Siedzi kot przy piecu.*

Zabawa chłopców i dziewcząt w wieku szkolnym w tut. okolicy za czasów zaborczych, po domach i niekiedy w szkole, dziś rzadko spotyka-

na. Dzieci w dowolnej liczbie, tworzą koło zamknięte, stojąc lub siedząc na murawie. Jedno z dzieci mówi wiersz i wskazuje za każdym wyrazem kolejno na jedno z dzieci. Ostatnie, na które padł wyraz „bęc" musi powtórzyć to samo. O ile nie powtórzy, lub jedno słowo mylnie powie, musi uciekać, bo pierwsze zwane kotem goni je i uderza po plecach. Następnie zabawa rozpoczyna się na nowo.

Pieśń: Siedzi kot przy piecu, / Uczy dzieci po niemiecku, / Raz, dwa, trzy, cztery, pięć, / Kto się tego nie nauczy, / Tego bęc.

### *VIII. Koza.*

Zabawa chłopców w powiecie kościerskim i chojnickim (nieprzyzwoita). Wymyślana i stosowana tylko z nienawiści ku nielubianym urzędnikom niemieckim, n. p. żandarmom, leśnikom, i nauczycielom. Spotykano ją jednak i na zabawach i na weselach ludu wiejskiego, gdzie Niemców nie było. Obecnie zapomniana.

Przeprowadzano ją w następujący sposób:

Dwaj chłopcy (zwykle gdzieś na polu gdy ich rodzice nie widzieli) tańcząc krakowiaka, wykonywali ruchy odpowiednie do słów które przy tem sami śpiewali. Wlazła koza na chałupę / Raz, dwa, trzy. / Pokazała Niemcom .... / Raz, dwa, trzy. / A wy Niemcy nie żałujcie, / Kozę w .... pocałujcie / Raz, dwa, trzy.

Podobnie przeprowadzali ją dorośli mężczyźni lub młodzieńcy, na zabawach i weselach, gdy zakosztowali za dużo wódki.

### *IX. W żandarma.*

Zabawa chłopców szkolnych, stosowana za czasów zaborczych w pow. kościerskim, często w szkole lub wieczorami przy domach.

Liczba uczestników dowolna. Jednemu z chłopców, zwykle najsilniejszemu, siadał drugi na barki. Pierwszy był koniem, drugi zaopatrzony w notesik i ołówek, oraz drewniany rewolwer, przedstawiał żandarma, reszta dzieci wykonywała ruchy robotników kradnących drzewo w lesie, lub łowiących ryby siecią lub na haczyk. Gdy żandarm się zbliżał, dzieci t. j. złodzieje uciekali. Żandarm na koniu gonił tak długo, aż którego złapał. W czasie gonienia często wołał po niemiecku: halt!" (t. j. stój!). Gdy którego złapał uderzeniem, ten musiał iść z nim do sołtysa, którym był znów większy chłopiec, siedzący na uboczu. Tam spisał żandarm nazwisko złodzieja, przyczem zwykle wyzywał po niemiecku: „Ich werde euch geben, Fische angeln" lub t. p. Następnie żandarm odjechał, a jego miejsce zajął inny chłopiec, biorąc sobie także innego konia i zabawa rozpoczynała się na nowo.

### *X. Anioł.*

Zabawa dziewcząt szkolnych spotykana w powiecie kartuskim w szkołach i przy domach. Dzieci tworzą kółko. Jedno mówi wiersz i wskazuje za każdym wyrazem kolejno na jedno z dzieci. Ta dziewczynka, na którą padnie ostatni wyraz: ty, musi gonić resztę dzieci, które uciekają. Gdy które z nich uderzy ręką, to zabawa rozpoczyna się na nowo, a uderzone musi powiadać wiersz:

Aniu (= anioł) szedł do raju. / Raj był zamknięty, / Klucz był wytknięty, / Raz, dwa, trzy, / Odchodź ty!

### *XI. Kruki i owady.*

Zabawa małych dzieci przedszkolnych, stosowana zdaje się w całej Polsce i obecnie. Liczba uczestników gry dowolna, lecz dwoje dzieci tylko jest czynnych, reszta się przygląda. Jedno z dzieci mówi wiersz kolejno na ucho, nos, czoło i bok, starając się łechtaniem wzbudzić tamto dziecko do śmiechu.

Wiersz: Przyszła mucha do ucha bzzz! Przyszła osa do nosa bzzz! Przyszła pszczoła do czoła bzzz! Przyszedł kruk i w bok stuk, stuk, stuk!

## XII. *Sroczka.*

Zabawa stosowana zdaje się wszędzie. Liczba uczestników dowolna, lecz tylko dwoje dzieci jest czynnych. Jedno trzyma drugie za rękę i mówiąc wiersz najprzód robi koła na dłoni drugiego a następnie wskazuje kolejno na palce:

Sroczka, wronka kaszkę gotowała, / Na piecu stawiała. / (Odtąd zaczyna wyliczać na palcach) Temu dała, / temu obiecała, / temu znowu dała; / jeszcze dała, / a temu główkę urwała. / I leciała / I śpiewała: / Tu pień, tu kłoda, / a tu zimna woda. (Przy ostatniem zdaniu, dziewczynka pokazująca, stara się pobudzić drugą do śmiechu, dotykając piersi, czoła i boku).

## XIII. *Raczek.*

Zabawa dla małych dzieci, spotykana prawie wszędzie w Polsce. Uczestników zabawy jest dwoje. Starsze dziecko zwykle rozpoczyna zabawę mówiąc wierszem: Idzie raczek nieboraczek, / Jak ukąsi, będzie znaczek.

Przy wymówieniu każdego wiersza, starsze dziecko wykonuje chód palcami swej ręki na ciele drugiego dziecka (zwykle na jej ręku). Po wymówieniu słowa „znaczek" pierwsze lekko uszczypnie drugie. Następnie młodsza musi zabawę powtórzyć.

## XIV. *Świeczka.*

Zabawa małych dzieci, przeważnie tylko dziewcząt, spotykana na Kaszubach i w innych okolicach Polski jeszcze obecnie. Uczestników gry również dwoje.

Jedno z dzieci mówi wiersz: Tu świeczka / I tu świeczka / A tu kapliczka, / Tędy się wchodzi, / Tędy wychodzi, / A tu dzwonniczka.

Przy słowach „świeczka" pokazuje drugiej kolejno jej oczy, przy słowie „kapliczka" czoło, przy słowie „wchodzi i wychodzi" uszy, a przy słowie „dzwonniczka" nos.

## XV. *Koteczka.*

Także zabawa małych dzieci i dziewcząt szkolnych, spotykana w szkołach i domach na Kaszubach i w innych stronach Polski jeszcze obecnie. Uczestników jest dwoje. Jedno głaszcze drugie po ręku, mówiąc wiersz: Koteczka, koteczka gdzieś była? coś robiła? — (Druga odpowiada) Mleczko piła (poczem ucieka, a pierwsza ją goni i bije, mówiąc) a psik, a psik, a psik.

## XVI. *Świnka.*

Zabawa chłopców wiejskich szkolnych, spotykana na Kaszubach za czasów zaborczych i obecnie. Liczba uczestników jest dowolna. Potrzebne przybory do tej zabawy są: piłka drewniana i tyle pałek od 80—100 cm. długich, ile jest uczestników zabawy. Dzieci tworzą duże koło w odległości jeden od drugiego o dwa kroki lub jeden krok i oznaczają miejsce stania kołem na piasku, za pomocą pałki.

W środku stoi pasterz świnki, który niema mieszkania t. j. koła i stara się ją wpędzić do chlewa, t. j. dołu w środku wielkiego koła zrobionego. Wszystkie dzieci starają się jemu w tem przeszkodzić i odpychają świnkę od chlewa, przyczem muszą zwykle wyjść z mieszkania, które pasterz w tej chwili może zająć. Gdy to mu się nie udaje, woła; „zmienić mieszkania raz, dwa, trzy". Na „trzy" wszyscy zmieniają miejsce, a pasterz w tej chwili zajmuje jedno z nich. Ten który zostanie bez mieszkania, staje się pasterzem świnki i musi paść ją w nowej grze.

*XVII. W pudełko.*

Zabawa chłopców i dorosłych, spotykana na Kaszubach. Liczba uczestników dowolna.

Dzieci wyjmują część środkową z pudełka od zapałek, stawiają końcem na stole i uderzają w nie kolejno pięścią. Któremu się uda pudełko złamać, temu wszyscy dają fanty.

J. Szalewski, naucz. tymcz., Hopowo pow. Kartuzy, Woj. Pom.

# KRONIKA.

— **Nominacje.** Stanowiska instruktorów wychowania fizycznego w Kuratorjum Lwowskiego Okręgu Szkolnego (opróżnione przez śmierć ś. p. R. Świątkiewicza i przejście w stan spoczynku p. M. Germanówny) powierzono pp. T. Dąbrowskiemu i Burdowej. P. Germanówna zachowała jeszcze nadzór nad przedszkolami i ochronkami.

— **Ankieta w sprawie zabaw i gier ruchowych polskich.** W niniejszym numerze rozpoczynamy (patrz wyżej, rubr. „Poszukiwania") druk celniejszych materjałów, nadesłanych w odpowiedzi na ankietę wyżej wspomnianą, ogłoszoną w zesz. kwietniowym „Wychowania Fizycznego" z r. 1928 (str. 113—15), oraz dołączoną do „Dziennika Urzędowego Min. W. R. i O. P.". Na żądanie z wielu stron, termin nadsyłania odpowiedzi przedłuża się do końca czerwca 1929. Autorowie materjałów, zakwalifikowanych do druku, otrzymają nadto po egzemplarzu „Zabaw i gier ruchowych" prof. Piaseckiego i po roczniku 1929 „Wychowania Fizycznego". Adres: Dyrekcja Studjum Wych. Fiz. Uniw. Pozn., Poznań, 3, Park Wilsona.

— **Z Sekcji Wych. Fiz. i Hig. Szkolnej Krakowskiego Koła T. N. S. W.** Dnia 24. X. 1928 r. wygłosił prof. Leszko referat p. t. „Wioślarstwo w szkole".

Dnia 5. XII. 1928 przeprowadził p. kol. Biernakiewicz lekcję pokazową metodą nowolingowską J. G. Thulina ze studentami Studjum Wych. Fiz. z omówieniem,, następnie p. wizytator Wyrobek zdał sprawę z kursu wakacyjnego u J. G. Thulina w Lund.

Hanusiak, sekretarz.

— **Polonica w prasie zagranicznej.** W zeszycie czerwcowym ub. r. czasopisma rumuńskiego „*Buletinul Educatici Fizice*" zamieszcza streszczenie artykułu dra Klamrzyńskiego p. t. Przyczynek do określenia wieku fizjologicznego („Wychowanie Fizyczne" nr. 5. Poznań 1928).

— **W sprawie noszenia książek i zeszytów w tornistrach.** (Okólnik Min. Wyz. Rel. i Oświec. Publ. z dn. 17. XI. 1928 — Nr. 6 H. Fiz. 1629/28. Dz. Urz. z dn. 1. XII. 1928. Nr. 13. poz. 216.). Obserwacje nad dziatwą szkolną wykazały, że noszenie książek i zeszytów w teczkach, w paskach, pod pachą, przynosi szkodę organizmowi dziecka, gdyż sprzyja wytwarzaniu się bocznych skrzywień kręgosłupa, oraz tamuje swobodę ruchu rąk. Co się tyczy sposobu noszenia książek i zeszytów winni nauczyciele na konferencjach rodzicielskich uświadomić opiekę domową o szkodliwościach, wynikających dla zdrowia z niewłaściwego noszenia książek i zeszytów, i zalecać, by rodzice zaopatrywali dzieci w tornistry, gdyż przy noszeniu tornistra lub plecaka kręgosłup jest równomiernie obciążony a jego mięśnie umożliwiają zachowanie prawidłowej postawy.

— **W sprawie prawidłowej linjatury w zeszytach szkolnych.** (Okólnik Minist. W. R. i O. P. z dn. 13. IX. 1928 — Nr. I. 13303/28. Dz. Urz. z dn. 5. X. 1928. Nr. 11, poz. 186). We wskazówkach metodycznych, dotyczących

programu nauczania języka polskiego w gimnazjum niższem, zwrócono uwagę na obowiązek przestrzegania, by dzieci przy pisaniu używały zeszytów o właściwej linjaturze. Ponieważ zdarzają się wypadki, że młodzież używa nieprzepisowych zeszytów, o linjaturze dla oczu szkodliwej, przeto Ministerstwo przypomina, że obowiązkiem nauczyciela jest pouczenie dzieci, że zeszyty takie dla ich zdrowia są szkodliwe.

— **Z zagranicznych uczelni wychowania fizycznego.** Macierz zakładów tego rodzaju, Centralny Instytut Gimnastyczny w Sztokholmie, zbliża się ku tak pożądanej reorganizacji, oraz ku odpowiedniemu swym wielkim tradycjom pomieszczeniu Trzecia już z rzędu komisja, wybrana w tym celu w r. 1927, złożyła swój raport, utrzymany pośrodku między radykalnemi zmianami, proponowanemi w r. 1918, a późniejszą, zbyt nieśmiałą reformą. Co więcej, magistrat sztokholmski poparł sprawę, gdyż dla rozszerzenia ulicy, przy której mieści się odwieczny gmach Instytutu, zażądał jego zburzenia. Będzie więc prawdopodobnie (jak projektowano i w r. 1918, tylko nieco skromniejszy) zupełnie nowoczesny budynek na północ od stadjonu, projektowany przez tegoż architekta.

W Rzymie, obok terenów Wojsk. Szkoły W. F. w Farnesinie, powstała jedyna obecnie szkoła cywilna tego rodzaju, nazwana urzędownie „faszystowską". Przyjęto 200 kandydatów płci obojej, dla których buduje się wspaniały gmach; tymczasem pomieściła ich bratnia instytucja wojskowa.

— **Wystawa przeciwgruźlicza w Państwowej Szkole Higjeny.** Polski Związek Przeciwgruźliczy zorganizował w Warszawie w Państwowej Szkole Higjeny (Chocimska 24) wystawę przeciwgruźliczą, pouczającą jak z tą klęską walczyć należy, gdzie można znaleźć bezpłatną pomoc w razie zachorowania i t. d. Jednocześnie wystawa zaznajamia zwiedzającego z rodzajem propagandy przeciwgruźliczej, prowadzonej w Polsce z jej wynikami. Po zwiedzeniu wystawy demonstrowano wobec zwiedzających ciekawe filmy propagandowe.

Pragnąc jak najbardziej udostępnić publiczności zwiedzanie wystawy, Polski Związek Przeciwgruźliczy zwrócił się do związków i instytucyj z prośbą o organizowanie wycieczek, udzielając niezamożnym wstępów bezpłatnych. Związkowi Przeciwgruźliczemu chodzi bowiem o jak najszerszą propagandę przeciwgruźliczą i zaznajomienie jak największej ilości ludzi z podstawowemi zasadami higjeny i zapobiegania zarażaniu się gruźlicą.

Wystawa była otwarta w dni powszednie od godziny 9 do 4. Dla wycieczek (na zamówienie telefoniczne lub pisemne) także w godzinach popołudniowych, a nawet w dni świąteczne. Trwała do dnia 20 stycznia.

(Gaz. Warsz.)

— **Kurs Alkohologji.** Z inicjatywy Departamentu Służby Zdrowia Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i w porozumieniu z Wydziałem Zdrowia magistratu m. stoł. Warszawy, Państwowa Szkoła Higjeny organizuje trzymiesięczny kurs alkohologji i walki społecznej z alkoholizmem. Kurs rozpocznie się dnia 18 lutego r. 1929 i w Państw. Szkole Hig. (Chocimska 24) i jest przeznaczony dla lekarzy, kandydatów na stanowiska kierowników Przychodni Przeciwalkoholowych. Dla ograniczonej liczby słuchaczy przyznano stypendja w wysokości 1200 zł., płatne w ratach miesięcznych po 400 zł. Warunkiem zasadniczym dla ubiegających się o stypendjum jest całkowita abstynencja. Wpisowe wynosi 25 zł. Zapisy na kurs i przyjmowanie podań o stypendjum zamknięto 1 lutego.

— **Związek Nauczycieli Abstynentów** ogłasza następującą odezwę: Statystyki z całej Polski zgodnie potwierdzają, iż jad alkoholizmu przedostał się już do młodzieży naszej szkolnej i pozaszkolnej, zagrażając

w ten sposób podstawom bytu Narodu. Nauczyciel polski jako obywatel i wychowawca, powinien stanąć na czele abstynenckiej pracy odrodzeniowej. Metody zwalczania alkoholizmu i utwierdzeniu w zasadach trzeźwości nie należą do łatwych. Pouczanie bez przykładu osobistej abstynencji chybia celu. Utrudniają skuteczność pracy wiekowe przesądy i zwyczaje towarzyskie. Potrzeba zatem zwartej organizacji nauczycieli, któraby dążyła do pomnożenia szeregów abstynenckich i ułatwiła nam pracę wśród młodzieży. Związek Nauczycieli Abstynentów w Poznaniu zaprasza niniejszem do swego grona nauczycielstwo chrześcijańskie z całej Polski, ze wszystkich typów szkół. Chrystusowy duch poświęcenia i miłości bliźniego niechaj nas zespoli w tej zbożnej pracy. Zarząd główny Związku Nauczycieli Abstynentów: Dr. L. Posadzy, prezes; prof. dr. Wodziczko (Poznań), wiceprezes; ks. T. Gałdyński (Poznań), p. o. sekretarza i skarbnika; Z. Kossowska (Poznań), zast. sekretarza; dyr. Duchowicz (Lwów); dr. A. Niesiołowski (Poznań); kier. Orłowska (Leszno); ks. dr. Pelczar (Drohobycz); prof. Seelieb (Zakopane); prof. Sławiński (Mysłowice); prof. Sygnarski (Bydgoszcz). — Zgłoszenia członkostwa prosimy skierować pod adresem: Związek Nauczycieli Abstynentów, Poznań, Aleje Marcinkowskiego 26. Wpisowe wynosi 50 gr., składka kwartalna 50 gr.; o ile powstanie koło lokalne lub powiatowe, połowa składki członkowskiej pozostaje w kasie koła. Organem Związku Nauczycieli Abstynentów jest „Swit"; abonament roczny wynosi 6 zł. Upraszamy także o wskazanie adresów sympatyków z okolicy.

— **Poczta propagatorką trzeźwości.** Poczta włoska oddaje wielkie usługi sprawie zwalczania alkoholizmu. Oto ostatnio puszczono tam w obieg nowe znaczki pocztowe z następującym napisem propagandowym: „Alkoholizm sprzyja rozwojowi gruźlicy, sprowadza upadek rodziny i zwyrodnienie rasy narodu". Poczta w Szwajcarji wydała znów znaczki z napisem: „Wódka niszczy rodzinę i naród". Wartoby, aby i nasze Ministerstwo Poczt i Telegrafu pomyślało o podobnej propagandzie, gdyż Polska posiada już 90.000 umysłowo chorych oraz zastraszającą liczbę weneryków.

(Kur. Pozn.)

— **Ossendowski o palancie.** W niedawnym wywiadzie ze współpracownikiem „Przeglądu Sportowego", znakomity podróżnik i pisarz tak wyraził się o naszej niesłusznie zaniedbanej grze narodowej: „Mam jeszcze jedną prośbę — niech panowie o tem napiszą w „Przegl. Sport.". Kiedyś za młodych lat grałem z zapałem w palanta. Gra ta jest dla mnie jedną z najlepszych, jakie znam, a przytem jest wybitnie polska, narodowa. Smutne to, że się ją zaniedbuje. O ileż jest lepsza od takiego np. *baseball*, narodowej gry amerykańskiej! Niechże i Polacy mają grę swoją — szlachetnego palanta."

— **Zanieczyszczanie powietrza miejskiego.** Powietrze, którem oddychają płuca ludzkie w dużych miastach jest zanieczyszczone sadzami, dymem, pyłem mineralnym, gazami spalinowemi, nie mówiąc o mikrobach. Aby zapobiec chociaż częściowo szkodliwemu działaniu tych składników, zawiązał się w Londynie komitet walki z dymami i oparami kominów fabrycznych i domowych oraz samochodów. Komitet ocenia, że na każdy kilometr kwadratowy osiada corocznie „czarny deszcz" w ilości 215 tonn węgla w Liverpoolu, 210 w Newcastle, 108 w Glasgow i 98 w Londynie, co równa się mniejwięcej od 1000 do 2000 kilogramów na hektar, czyli od 100 do 200 gramów na metr kwadratowy. W ten sposób w całem Królestwie Brytyjskiem traci się rocznie około 3 miljonów tonn węgla wartości 6 milj. funtów szterlingów, które w postaci sadzy brudnej i niezdrowej miesza się z powietrzem; piąta część tej sadzy pochodzi z kominów fabrycznych, a reszta z kominów domowych.

Do straty powyższej trzeba dodać wydatki, pochodzące z nadmiaru oświetlenia, spowodowanego zaciemnieniem powietrza, z czasu straconego na

transportach, z nieszczęśliwych wypadków ulicznych i kolejowych, wreszcie z chorób, spowodowanych zanieczyszczeniem powietrza. Obliczono, że gęsta mgła, która tak często nawiedza Londyn, kosztuje go około 300 zł. na minutę. Sir Frank Braines ocenia, że same wydatki konserwacji budynków oficjalnych w Londynie możnaby rocznie zmniejszyć prawie o połowę, t. j. o 600 tysięcy funtów szterlingów, gdyby powietrze nie było tak brudne.

Nie trzeba chyba dodawać, że bytowanie w brudnem powietrzu wielkomiejskiem musi być okropne dla zdrowia ludzkiego: łykać sadze, smołę i kwasy, a nie móc oddychać powietrzem świeżem, przepojonem światłem słonecznem, musi być wprost zabójczem dla organizmu ludzkiego. Uwypukliło się to w czasie strajku górników angielskich, kiedy to śmiertelność z powodu chorób płucnych spadła np. w mieście Glasgow z 996 na 536 osób w porównaniu z takim samym okresem roku poprzedniego. Całą prasę angielską zasypywano listami, artykułami, a nawet wierszami, w których wyrażano radość z powodu odzyskania promieni słonecznych, czystej, zdrowej atmosfery, jak i piękności pejzażu podczas czasowego zniknięcia dymów fabrycznych. (Il. Kur. Codz.)

---

# RÉSUMÉS DES PRINCIPAUX ARTICLES ET COMMUNIQUÉS.

**Un arrêté historique du Ministère des Cultes et de l'Instruction Publique.** Comme nous l'avions déjà remarqué (voir cette Revue, 1928, p. 324), le Ministère polonais des Cultes et de l'Instruction Publique avait annoncé, il y a quelques mois, une réduction d'heures de classe, réduction dont le Ministère avait l'intention de profiter, entr'autres, pour augmenter le temps consacré aux exercices du corps obligatoires.

A présent, la réforme est définie par un arrêté (du janvier passé) qui fixe le nombre d'heures de classe par semaine, comme suit: écoles primaires, 18. 22. 28. 29. Ecoles primaires supérieures et écoles secondaires. 30 pour toutes les classes. Cela donne, pour l'âge moyen d'élèves de 10 à 18 ans, 5 heures de classe par jour. La durée d'une leçon égalera 50 min., à l'exception de presque toutes les leçons dans la classe infime de l'école primaire, ainsi que des leçons de gymnastique à l'école primaire, et aux trois classes inférieures de l'école secondaire, qui seront divisées en deux demi-heures. Il n'y aura que des classes matinales de tous les objets obligatoires.

L'autre détail de la réforme consiste dans l'augmentation d'heures de gymnastique obligatoire, de 2 à 3 par semaine, i. e. de 90 à 150 min (66%). Par ce fait même la gymnastique qui, auparavant n'était presque qu'un moyen de propagande pour les exercices corporels, devient enfin ce qu'elle doit être: un puissant stimulant de l'évolution normale. Bien entendu, en dehors de ces leçons de gymnastique matinales, on conservera également les après-midis de jeux et sports obligatoires, ce qui ajoute, aux 3 heures mentionnées, une à deux heures, aux mois d'avril, mai, juin, septembre et octobre. La réforme nécessitera un effort considérable pour fournir le nombre indispensable des maîtres compétents, des salles de gymnastique, plaines de jeux, etc. Néanmoins, on introduira partout, à partir du commencement du février prochain, les 30 heures de classe, ainsi que les trois heures de gymnastique. Au début, il y aura, sans doute, nombreuses imperfections passagères et locales. Mais le chemin vers l'abolition du surmenage, ainsi que vers une éducation physique efficace, est enfin frayé.

---

CZCIONKAMI DRUKARNI ŚW. WOJCIECHA W POZNANIU.